

INGHAM Early Learning Calendar



၎င်းပြက္ခဒိန်အား မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

သင်ယူမှုဟာ မွေးဖွားလာတာနဲ့ စတင်ပါပြီ! သက်ငယ်ကလေးဘဝမှာ ကလေးတွေကို ဘယ်လိုအားပေးရမယ်ဆိုတာကို သိပြီးပံ့ပိုးချင်တဲ့စိတ် မိဘတွေမှာ ရှိဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးငယ်တွေကို သင်ယူမှုမှာ ဘယ်လိုကူမယ် ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့မူကြိုဘဝမှာအောင်မြင်မှု ရရှိဖို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကူညီနိုင်မယ့် လမ်းညွှန်နဲ့အချက်အလက်အချို့ကိုပေးဖို့ရာ ဒီပြက္ခဒိန်ကို လုပ်ဆောင်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပြက္ခဒိန်မှာဆိုရင် ကလေးငယ်များ မူကြိုဘဝမှာအောင်မြင်ရဖို့အတွက်၊ မူကြိုမှာ ကလေးတွေဘာကိုသင်ယူရမယ့် အရာတွေ ပြီးတော့ သင့်ကလေးတွေတတ်ကျွမ်းမှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးဖို့ကူညီပေးလိုရတဲ့ပျော်စရာအရာတွေ အစရှိတဲ့ အမျိုးမျိုးသောအချက်အလက်တွေ ပါဝင်ပေးထားပါတယ်!

- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို သင့်ကလေးငယ်ရဲ့အသက်၊ စိတ်ဝင်စားမှု သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်ကိုလိုက်ပြီး လိုက်လျောညီထွေစွာနဲ့ ညှိယူသွားလိုပါတယ်။
- ၎င်းပြက္ခဒိန်ဟာ မည်သည့်နှစ်အတွက်မဆို ကိုက်ညီအောင် စီစဉ်ရေးဆွဲပေးထားပါတယ်။ ဗလာအကွက်တွေကို ကွက်လပ်အတိုင်း ချန်ထားနိုင်သလို၊ ပြီးဆုံးသည့်လှုပ်ရှားမှုများအတွက် စစ်ဆေးခြစ်မှတ်ဖို့ သို့မဟုတ် ရက်စွန့်ရေးမှတ်ဖို့အတွက်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။
- လစဉ်တိုင်းမှာ သင့်မိသားစုသုံးချင်တဲ့ သို့မဟုတ် လည်ချင်တဲ့ ဒေသထွက်အရင်းအမြစ်တစ်ခုခုကိုအလေးထား သတ်မှတ်ပါ။
- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ သမိုင်းဝင်မှတ်တမ်းများ နှင့် ရှေ့အနာဂတ် ဆီသို့သင်ယူမှုအတွက်ဆိုင်ရာ ထင်မြင်မှုများကို ပြက္ခဒိန် ၏နောက်ကြောဖက်မှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကလေးငယ်များဟာ မိမိတို့မူကြိုဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေကိုရရှိနိုင်ဖို့ အတွက် အောက်ပါဖရိယာများကနေ မတူညီတဲ့တတ်ကျွမ်းမှုများစွာကို သင်ယူရပါမယ်။ အပတ်စဉ်မှ တစ်နေ့စီအတွက် မတူညီတဲ့နေရာတစ်ခုစီကို ဦးတည်လုပ်သွားပါ။

တနင်္ဂနွေ- ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- သင်တို့အတူတကွဖတ်ရှုလာခဲ့သည့်ပုံပြင်တစ်ခုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးမေးခွန်းများ ဖြေဆိုကြခြင်း
- စကားပိုင်းတွင် အလှည့်ကျ နှစ်ခေါက် သို့မဟုတ် နှစ်ခေါက်ထက်ပိုပြီး ပြောဆိုပေးခြင်း
- ပုံပြင်တွေမှသင်ယူရရှိသည့်စကားလုံးများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် အပြောအဆိုတို့ဆိုင်ရာ စကားလုံးများကို သုံးစွဲပေးခြင်း။
- လူအများမှ နားလည်လက်ခံပေးနိုင်ခြင်း
- ကျနော်၊ သူ၊ သူမ၊ သူ့ကို၊ သူမကို၊ သူ့ဟာ နှင့် သူမရဲ့ဟာကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲပေးခြင်း။

တနင်္လာနေ့- စာပေပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- စကားလုံးများကို အသံတိုဖြင့် ဖွင့်ပေးခြင်း (ကာရံညီသည့်၊ စတင်သည့် အသံများ)
- စာလုံးကြီး 18 လုံးနှင့် စာလုံးငယ် 15 လုံးနှင့် ၎င်းတို့၏အသံထွက်များကို ဖော်ပြသတ်မှတ်ပေးခြင်း။
- ၎င်းတို့၏ကိုယ်တိုင်ရေးထားသောအမည်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း။
- စာအုပ်၏စာမျက်နှာရှေ့ နှင့်နောက်ကိုလှည့်ကြည့်ခြင်းနှင့်တစ်ချိန်တည်းမှာ စာမျက်နှာများကို လှည့်ကြည့်ပေးခြင်း။
- ပထမဆုံးနာမည်အား စာလုံးကြီးဖြင့်ရေးစေခြင်းနှင့် နောက်စာလုံးများကို စာလုံးငယ်များဖြင့်ရေးသွားခြင်း။

အင်္ဂါနေ့- ဂဏန်း သင်္ချာ တွက်ချက်မှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- နှုတ်အားဖြင့် နံပါတ် 20 အထိ ရေတွက်ပြပေးခြင်း။
- ကိုယ်ဟန်နှင့်အတူ အရာဝတ္ထု 10 ခုအား မှန်ကန်စွာရေတွက်ပြပေးခြင်း။
- ဂဏန်းစဉ် 1-20 ထိကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ပြပေးခြင်း။
- အခြေခံပုံများကို ဖော်ထုတ်ပြပေးခြင်း (စတုရန်းပုံ၊ စက်ဝိုင်း၊ တြိဂံ စသဖြင့်)
- ပုံစံအပိုင်းအစနစ်စုံကို ခွဲပြပေးခြင်း (အစိမ်း၊ အဖြူ၊ အစိမ်း၊ အဖြူ)
- သူတို့သိနိုင်သောတွေ့နေကျ အရာတွေကို ပိုင်းခြားပြခြင်း (အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံစံ စသဖြင့်တို့ဖြင့်)

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့- ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- ခြေနှစ်ဖက်ဖြင့် ခုန်လွှားခြင်း။
- ကိုယ်ပိုင်ကာရာကို ထိန်းသိမ်းထားရှိနိုင်စေခြင်း။
- လက်သုံးချောင်းကိုသုံးပြီး (လက်မနှင့် လက်နှစ်ချောင်းတို့ဖြင့်) စာ၊ ဂဏန်း သို့မဟုတ် ပုံကို ရေးဆွဲမှုလုပ်ခြင်း။
- ကလေးသုံးကပ်ကြေးများ အသုံးပြုခြင်း။

ကြာသပတေးနေ့- လူမှုရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- အခြား ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးများအား ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်း။
- မိမိသာမဟုတ်ပဲ အခြားကလေးငယ်များနှင့် ဆော့စကားစေခြင်း။
- အုပ်စုတို့နှင့်အတူ ပါဝင်သင်ယူစေခြင်း။

သောကြာနေ့- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- အခြားရရှိသောအချိန်များမှာ ကလေးထိန်းနှင့် ခွဲခြားထားစေခြင်း။
- သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း (အစရှိသော အိမ်သာတက်ပြီး သုတ်စင်ခြင်း၊ လက်များဆေးကြော ခြင်း)
- ၎င်းတို့ခံစားချက်များ၏ဖော်ပြချက်များကို ထိန်းညှိပေးခြင်း။

စနေနေ့- သင်ယူမှုဆီသို့ ချည်းကပ်မှုများ

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများက သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဤအတတ်ပညာများကိုလုပ်ဆောင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်-

- အသစ်သောအရာများကို သင်ယူလိုသည့်စိတ်ဆန္ဒများကို ပြသပေးခြင်း။
- စိတ်ဝင်စားဖွယ်အရာများကိုလုပ်ဆောင်သည့်အခါ အချိန် 10-15 မိနစ်လောက် ယူပြီးလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။
- လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီမှာ အချိန် 10-15 မိနစ်စီ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။
- အတွေ့အကြုံများအား ပတ်ဝန်းကျင် (ကုန်စုံစတိုး၊ စာကြည့်တိုက်)နှင့် ဆက်နွယ်ပေးခြင်း မှတ်သားစေခြင်း ။
- အဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိသောဦးတည်ချက်တို့နှင့်သွားပြီး ရိုးရှင်းသောလုပ်ထုံးတို့ကို မှတ်သားထားစေခြင်း။
- ရိုးရှင်းသောပြဿနာများကို မပြတ်ဖြေရှင်းသွားစေခြင်း။



ကစားခြင်းက သင်ယူခြင်းဖြစ်တယ်



ကစားခြင်းက ကလေးတို့ရဲ့အလုပ်ပါ။ ၎င်းတွေက ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးပြီး၊ စွမ်းအင်ထုတ်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ကလေးငယ်တွေအတွက် မိမိကိုယ်ကို တစ်နည်းတစ်ဖုံနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြစေပါတယ်။ ကစားခြင်းဟာလည်း ဖန်တီးနိုင်မှု၊ စိတ်ကူးဖော်ထုတ်မှု၊ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု၊ နှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းမှုစသည်မှာ အားဖြစ်စေပါတယ်။ အတူဆော့ကစားခြင်းမှ ဘယ်တော့မှ သွားမရပ်ခိုင်းလိုက်ပါနဲ့!

- မွေးကင်းစ- မိမိတို့ပါးစပ်ထဲသို့ပစ္စည်းများထည့်ခြင်း ၎င်းတို့အားမြေပြင်ပေါ်ချထားခြင်းတို့မှသင်ယူလေ့လာကြပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအရာများဆိုင်ရာခြင်းတို့မှ သတိထားပါ။ အိမ်သာစွန့်ထုတ်မှုဖြတ်ကျော်နိုင်လောက်သည့်ပစ္စည်းအရွယ်များသည် မွေးကင်းစကလေးများအတွက် ဆိုနိုင်စေသောအန္တရာယ်ရှိသည့်အရာများ ဖြစ်သည်။
- လမ်းလျှောက်ခါစကလေးများ- အခြားသူများ၏လုပ်ဆောင်မှုများ အပြုအမူများကို အတုခိုးတတ်ကြပါသည်။ သူတို့တွေဟာ ကစားခြင်းမှတစ်ဆင့် မျှဝေခံစားမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို သင်ယူနေကြပါတယ်။
- ကျောင်းပျော်တက်အရွယ်များ- ပိုပြီးကြာရှည်သောအာရုံကိုထားနိုင်ပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းပိုရှိပါတယ်။ ကလေးငယ်များမှ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သောကစားခြင်းများမှာပျော်နေစေဖို့ သူတို့နှင့် လုံလောက်သောအချိန်ကို ပေးပေးပါ။

ဇန်နဝါရီလ

ဒေသထွက်အရင်းအမြစ်များ- Play and Learn Groups ဟာ မိသားစုများအတွက် အတူကစားလို့ရပြီး မိမိတို့ကလေးများ၏ကလေးအသက်နှင့်ညီသော လေးနှစ်သား နှင့် ထိုထက်ငယ်သောကလေးများကနေ လေ့လာစမ်းစဉ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကိုဖန်တီးပေးပါတယ်။ အုပ်စုများကို Ingham ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဧရိယာတစ်လျှောက်မှ နေရာအမျိုးမျိုးမှာ ပေးဆောင်ပေးထားပါတယ်။ လက်ရှိ Play and Learn Group အစီအစဉ်ကို www.inghamgreatstart.org မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
အကူရာသံသီချင်းကို သီဆိုပေးပါ။	A ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးတစ်လုံးပါ။ ၎င်း "A" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "As" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /a/စကားလုံးနဲ့စပြီး apple (အဲပဲလ်) အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးကို ရှာကြမယ်။	ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံလေးကတော့ တြိဂံပါ။ တြိဂံတွေ ဘယ်နှစ်ခု သင်ရှာဖွေနိုင်ပါသလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။	က၊ က၊ က! သီချင်းတစ်ခုခုကို ဖွင့်ပြီး သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ တစ်ယောက်ယောက်ကို အခြားရက်ထက် အကြင်နာပိုစေပါ။	အစားအစာစားသောက် ချိန်မှာ သင့် ကလေးငယ်အား မိမိသာမိမိစားနိုင်အောင် တွန်းအားပေးပါ။	စန်းလူသားကို လုပ်ပါ။
သင့်ကလေးနဲ့ သူ၏ အကြိုက်ဆုံးဟင်း အကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။	B ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်း "B" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "Bs" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /b/ စာလုံးနဲ့စပြီး ball (ဘောလ်) အသံနှင့်ထွက်ရသောစကားလုံးမျိုးပါသည့်အရာကို ရှာကြမယ်။	ဒီနေ့အတွက်အရောင် ကတော့ အပြာရောင်ပါ။ ဒီနေ့မှာ အပြာရောင် ဘယ်နှစ် ခု သင်ရှာဖွေနိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။	အပြင်ထွက်ပြီး စနိုးနက်သမီးနတ်သား ပုံတွေကို အတူလုပ်ဆောင်ပါ။	သင့်အသံထုတ်ကြည့်တိုက်မှ ကလေးတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့်နေရာကို သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။ စာအုပ်ကို ရှာဖွေစစ်ပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်မှာကလေးတစ်ဖက်ပါ။ သင့်စာကြည့်တိုက်ကဆိုင်အား www.cadl.org တွင် သို့မဟုတ် www.epl.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။	ပျော်နေသည့်မျက်နှာပုံကို ဆွဲပြီး သင့်ကိုပျော်စေသည့်အရာအကြောင်းများကို ပြောဆိုပါ။	ဆီးနင်းပွင့်ပုံကို စာရွက်ဖြင့်ညှပ်ပြီး ၎င်းတို့အား အတူတကွ ရောင်စုံခြယ်သအလှဆင်ပါ။
စကားလုံးအသစ်ကို အတူသင်ယူကြပြီး ၎င်းကို လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။	ရင်းနှီးမှုရှိသည့်စာအုပ်ကို အတူဖတ်ပါ။ ထိုနောက် သင့်ကလေးအား သင့်ထံ ထိုစာကို ပြန် "ဖတ်" ပြစေပါ။	ဒီနေ့ကတော့ ကိန်းဂဏန်း 1အကြောင်းပါ။ ဒီ "1s" ကို သင့်တစ်နေ့တာမှာ ဘယ်လောက်ရှာဖွေနိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။	အပြင်ထွက်ပြီး အတူကော်ယူကြပါ။	ဝမ်းကွဲ၊ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတို့နဲ့ကစားဖို့ ရက်ကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါ။	သင့်ကလေးအား အစားအစာစားပြီးချိန်တွင် မိမိသာမိမိစားခြင်း တတ်အောင် တွန်းအားပေး လုပ်ခိုင်းပါ။	အိမ်မှာ Goldilocks နှင့် the Three Bears ပုံပြင်အတိုင်း ဆင်ထားတဲ့တိရစ္ဆာန်ရုပ်တွေနဲ့အတူ သရုပ်ဆောင်ပါ။
သင့်အကြိုက်ဆုံးသီချင်းနဲ့ သင့်ကလေးကို သီချင်းဆိုပြပါ။ သင့်ကလေးအား သူတို့ဘယ်သီချင်းကို အကြိုက်ဆုံးလဲဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။	C ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်း "C" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "Cs" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /c/ စာလုံးနဲ့စပြီး cat (ကက်ထ်) အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာကြမယ်။	ဒီနေ့မှာ သင်အသီးအရွက်ဘယ်နှမျိုးစားလဲဆိုတာကို ရေတွက်မယ်။ အဲဒါတွေက ဘာအရောင်တွေလဲ။	မှတ်ဆိတ်ရိုက်ခရင်မ် ရုပ်ပုံတွေကို ရေးဆွဲပါ။ ရုပ်ပုံတွေကို ခွဲခြားသိအောင်လုပ်ခြင်းက စကားလုံးများနှင့် ကိန်းဂဏန်းများကို ခွဲခြားသိခြင်းရဲ့ အစပါ။	အတူထိုင်ပြီး စားစရာကို အတူစားကြပါ။ သင့်တစ်နေ့တာ အကြောင်းကို သင့်ကလေးအား ပြောပြပြီး သူတို့ရဲ့တစ်နေ့တာအကြောင်းကိုလည်း ပြန်မေးပါ။	လက်ဆေးတာ၊ သွားတိုက်တာ၊ "Hickory, Dickory, Dock..." လို့ သံဖြိုင်အော်သည့်အခါ ခေါင်းစီးတာမျိုးတွေလုပ်တတ်အောင် လုပ်ပေးပါ။	သင့်ကလေးအား သူတို့ငယ်ငယ်တန်း ကအကြောင်းတွေကို ပြောကြပါ။ ဘယ်လိုအရာမျိုးတွေကို သူတို့ဘာလုပ်လဲ ဘာပြောလဲ။
"Hickory, Dickory, Dock." လို့ ဟစ်ဆိုပါ။ ထိုသီချင်း/ ကာရန်ဖြင့် လက်တွေ့ကို ယိန်းယိုင်လှုပ်ရှားပြပေးပါ။	အိမ်သာမဝင်စင်စားခြင်းက အချိန်ကိုလေးစား တတ်တဲ့လေ့တစ်ခုပါ။ သင့်ကလေးနဲ့စားဖတ်ဖို့ ဘယ်အချိန်တွေရနိုင်ပါသလဲ? ရေချိုးချိန်၊ အစားစားချိန်၊ ကလေးအလေးအပေါ့သွားချိန်နှင့် ဆရာဝန်နှင့် ချိန်းဆိုသည့်အခါမျိုးများတွင် လုပ်ကြည့်ပါ။	သင့်ကလေး၏လက်ချောင်းနှင့်ခြေချောင်းများကို ရေတွက်ပြပါ။	ရင်းနှီးမှုရှိနိုင်သောအိမ်တွင်းပစ္စည်းများကိုသုံးပြီး အဟန့်အတား ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ ဥပမာ ဆိုဖာဂါမီးဖို၊ ခေါင်းအုံးတွေ၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းတောင်း တို့လိုမျိုးပေါ့။	Peek-a-Boo, I Spy သို့မဟုတ် Hokey Pokey လိုဂိမ်းမျိုးကို အတူဆော့ကစားကြပါ။	သင့်ကလေးမှအခြားသူ တစ်ယောက်ယောက်ကို လုပ်ပေးနိုင်မည့်အရာ မျိုးကို ကူညီစဉ်းစားပေးပါ။	ခြားနားတဲ့ပစ္စည်းများ- စာရွက်၊ အဝတ်အစား၊ သစ်သား၊ သတ္တု စသဖြင့်အကြောင်းတွေကို ပြောပါ။ ၎င်းတစ်ခုစီဟာဘာနဲ့လုပ်လို့ရလဲဆိုတာကို သင်ရှာသိနိုင်လား။

သီချင်း/ကာရန်-
Hickory Dickory Dock

Hickory Dickory Dock
ကြွက်က နာရီဆီကို ပြေးကာသွား
နာရီက တစ်ချက်ထကာလူပိမြည်
ကြွက်က အောင်ကိုပြန်ပြေးဆင်းသွား။
Hickory Dickory Dock.

ဂီတဟာ လူသားအားလုံးအတွက်



ဂီတဟာ တကယ်ပဲ လူသားအားလုံးအတွက်ပါ! သင်သီချင်းဆို တာကောင်းကောင်းမကောင်းကောင်း သင့်ကလေးက သင့်အသံကို ကြားချင်နေမှာပဲ။

- နို့တိုက်ကလေး- သီချင်းတွေ လက်ချောင်းကစားတာတွေ ကတာတွေ ကို ကြိုက်တယ်။ ဒီလူပုဂ္ဂိုလ်တွေက ချောတေးဖြစ်သလိုပျော်စရာလည်းကောင်းပြီး လုံခြုံမှုရကာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သက်သာပေးပါတယ်။ T
- လမ်းလျှောက်ခါစကလေး- ဂီတသံကြားသည့်ခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး တက်ကြွစွာ ပြန်တုန်ပြန်တတ်ပါတယ်။ ရွေ့လျားလှုပ်ရှားမှုအားဖြင့် လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကြွက်သားတွေကိုအား ရှိစေပြီး ညီညာမှုကို သင်ယူကြပါတယ်။
- ကျောင်းပျော်ကလေး- ဂီတကနေတစ်ဆင့် စာပေတတ်ကျွမ်းမှုများကို တည်ဆောင်လေ့လာကြပါတယ်။ သီချင်းတွေ၊ ကာရန်တွေနဲ့ စည်းချက်တွေက သင့်ကလေးငယ်ကို အသံတစ်ခုစီကို သိမှတ်တတ်အောင် ကူညီပေးပြီး ညီညာသော စည်းချက်နဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြံပြုဖတ်ခြင်း အတတ်ပညာတွေကို သင်ယူတတ်အောင် အထောက်အကူပေးပါတယ်။

ဖေဖော်ဝါရီလ

ဒေသရှိအရင်းအမြစ်- The City of East Lansing ကနေပြီးတော့ FREE Children's Concert Series ရဲ့အစိတ်အပိုင်းအနေနဲ့ မိသားစုများအတွက် တိုက်ရိုက်လွှင့်ဂီတဖျော်ဖြေမှုတွေကို ထောက်ပံ့ပေးနေပါတယ်။ လက်ရှိ Children's Concert Series ရဲ့အစီအစဉ်ကို www.cityofeastlansing.com/137/Childrens-Concert-Series မှာ ရှာဖွေကြည့်လိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
ဖော်စပ်နည်းကို အတူလုပ်ဆောင်ပါ။ အစားအစာက ဘယ်လိုအနံ့ရှိတယ်၊ ဘယ်လိုပုံပေါက်ပြီး အရသာဘယ်လို ရှိတယ်ဆိုတာကို ပြောပါ။	D ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "D" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "D's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /d/ စာလုံးနဲ့စပြီး dog (ဒေါ့) အသံနှင့်စတင်သော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	စတုရန်း ကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ စတုရန်းပုံကို သင်ဘယ်လောက်ရှာနိုင်သလဲဆိုတာ ရေတွက်ပါ။	မြိုင်မြိုင်ခုန်၊ နိမ့်နိမ့်ခုန်၊ အားတစ်ကောင်လို ခုန်ပေါက်သွား။	သင်၏ဒေသရှိ စာကြည့်တိုက်မှာ ကလေးငယ်ကဏ္ဍနှင့်ဆိုင်သောနေရာမှာ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။	သင့်ကလေးအား သူတို့ အတွက်အထူးပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖုန်းခေါ် လိုရအောင်ကျပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးအတွက်ချစ်စရာအရာ 2 ခုကို ပြောစေပါ။	ဒီအပတ်မှာတော့ သဘာဝလမ်းမ လျှောက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရအောင်! သင့်ရုပ်ကွက်ထဲမှာဆိုရင် ဆောင်းရာသီက ဘယ်လိုပုံစံရှိပါသလဲ?
အထူးပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမည်စာရင်းကို ပြုစုပြီး ထိုသူတို့ဟာဘာလို့မိမိ အတွက်အထူးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ကြောင်းကို ပြောပြပါ။	စာအုပ်တစ်အုပ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်တဲ့ ခေါင်းစဉ်၊ စာရေးဆရာ၊ ပုံဖော်ရေးဆွဲသူနဲ့ ဘယ်ဖက်ကိုဦးတည်ပြီးကျနော်တို့စာဖတ်သွားတယ်ဆိုတာတွေကို ပြောပြပါ။	ဒီနေ့အတွက်အရောင်ကတော့ အနီရောင်ပါပဲ။ အနီရောင် ရှိတဲ့ပစ္စည်းဘယ်နှစ်ခုကို ကျနော်တို့ရှာဖွေနိုင်မလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။	သင့်အထူးပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှ တစ်ယောက်ကိုရွေးပြီး မိမိကလေးနဲ့အတူ ထိုသူဆိုတဲ့ စာတစ်စောင်ရေးပါ။	သင့်အထူးပုဂ္ဂိုလ်ဆို ကိုရေးထားတဲ့စာကို ပေးလိုက်ပါ။	ကောင်းသောတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်းပေါက်၊ လက်ဖြင့်ကာကာ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာရည်ညစ်ခြင်းလက်ဆေးခြင်းနှင့် သုံးထားသောတစ်သျှူးပေးလေးကို အဝေးသို့ပစ်စေခြင်း စသည်ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။	ပမောဋီပုစ္ဆကို အတူတွက်ချက်ဖြေရှင်းပါ။
သင့်ရဲ့အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးအရာများအားလုံးကို ပြောပြပေးပါ။	E ကတော့ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "E" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "E's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /e/ စာလုံးနဲ့စပြီး elephant (အဲလီဖန်တဲ) အသံနှင့်စတင်သော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့ကတော့ 2 နဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိန်းဂဏန်းအကြောင်းတွေပါပဲ။ "2's" ပါသောအရာဘယ်နှစ်ခုရှာဖွေနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	ခြေတစ်ဖက်နဲ့ခုန်ပြီး နောက်တစ်ဖက်နဲ့ခုန်နောက်တစ်လှမ်းခုန်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်တို့ရဲ့ခုန်ပေါက်သည့်အချက်တွေကို ရေတွက်ပါ။ တစ်ချက်ခုန်တိုင်း လက်ခုပ်တီးပါ။	Play and Learn Group နှင့်ပူးပေါင်းပါ။ သင့်အနီးအနားမှာရှိတဲ့ နေရာကို ရှာဖွေဖို့ www.inghamgreatstart.org မှာ ဝင်ရောက်ရှာဖွေကြည့်လိုက်ပါ။	လက်ကိုဆေးပြီး ကောင်းမွန်သောအဆင့်တို့ဖြင့် စကားပြောပါ။ လက်ဆေးခြင်းနှင့်ဆိုင်တဲ့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖွဲ့ဆိုလိုက်ပါ။	စာရွက်ဖြင့် ရာသီဥတုစာအုပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ အမျိုးမျိုးသောရာသီဥတုပုံများကို ထိုဥတုအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါ။
သင့်ကလေး၏မြင်တွေ့နေရသောနေ့အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ပြောပြပါ။ သူတို့ဘာလုပ်နေလိမ့်မလဲ၊ အစရှိတဲ့ စားနေခြင်း၊ တစ်နေ့အိပ်နေခြင်းစတဲ့ဆိုင်သို့သွားနေခြင်း စသဖြင့် ပြောသွားပါ။ ဒါက သူတို့ရဲ့နေ့စဉ်ပေါ့ဟာရကို ဖွဲ့စည်းသိရှိပေးစေပါတယ်။ သူတို့ကို သူတို့အတွက်အပျော်ဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့်အရာကို ပေးပါ။	ရုပ်ပုံပါစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုပြီး စကားလုံးတွေမပါပဲ ထိုရုပ်ပုံပါမြင်ကို ပြောပြပါ။ စာလုံးမပါသည့်ရုပ်ပုံပါစာအုပ်တွေဟာ ပျော်စရာကောင်းပြီး ဘာသာစကားပြောခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။	သင်၏ငွေထည်အားလုံးကို ရောနှောပြီး သင့်ကလေးအား နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ မျိုးတူခွဲခြားပြခိုင်းပါ။ မျိုးတူခွဲခြားမှုပြခြင်းဟာ အစောပိုင်း သင်္ချာအတတ်ပညာအတွက်ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။	"ခေါင်းနှင့်ပုခုံး၊ ခူးနဲ့ခြေချောင်း" သီချင်းအတိုင်း လိုက်ကဆိုပါ။	ဝမ်းကျင် အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတို့နဲ့ကစားဖို့ရက်ကို စိစဉ်ရေးဆွဲထားပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ အနီရောင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။	နားထောင်ပြီး/ညွှန်ကြားချက်တိုင်းလိုက် လုပ်ရသောဂိမ်းဖြစ်တဲ့ "Simon Says" လိုဂိမ်းမျိုးကို သင့်ကလေးနဲ့အတူဆော့ပေးပါ။
ကုန်စုံဆိုင်မှာရှိတဲ့နေရာမှာ သင်မြင်သမျှအရောင်အားလုံးကို အမည်ပြောပေးပါ။	သရုပ်ဖော်စကားလုံးမျိုးဖြစ်သော "ပူသော", "ပျော့သော", စသည့်စကားလုံးများဖြင့် သင်ကတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအရာများကို အိမ်ပတ်လည်တွင် ကပ်ထားပါ။	သင်အိမ်မှာရှိတဲ့ မြေအိတ်များကို တစ်ခုစီဖြစ်စေ အစုံလိုက်ဖြင့်ဖြစ်စေ ရေတွက်ပြပေးပါ။ အစုံလိုက်လာသောအရာများအကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။	အသဲနုလုံးများကို ဖြတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ထားပါ။ အသဲနုလုံးတစ်ခုစီတစ်ခုစီသို့ ခြေစုံဖြင့် ခုန်သွားပါ။	အစားအစာကို အတူထိုင်ပြီး စားသောက်ပါ။ သင်၏ဆောင်းရာသီတွင်းအကြိုက်နှစ်သက်ဆုံး လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို ပြောပါ။	သင့်ကလေးငယ်နှင့် ပုံပြင်ကို ဖတ်ပါ။ သူတို့အား ဒီစာအုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နှစ်သက်စေသည့်အရာကို ပြောစေပါ /ရေးဆွဲစေပါ/ရေးသားစေပါ။	သင်မိသားစု၏ သော့အနွှာရယ် ကင်းရေး စည်းမျဉ်းများကို စာရင်းပြုစုရေးသားပါ။ ၎င်းစည်းမျဉ်းများသည်ဘာကြောင့်လိုအပ်သည်ကို ပြောပြပါ။

သင့်ကလေးနှင့်စာဖတ်ခြင်း



စာပေသင်ယူမှုဟာ မွေးဖွားလာတာနဲ့ စတင်ပါပြီ!
ဒီလိုကျယ်လောင်စွာစာဖတ်ပေးခြင်းက သင့်ကလေးအတွက် နောင်တွင် စာဖတ်ခြင်းမှာအောင်မြင်မှုအတွက်လိုအပ်တဲ့နားလည်မှုနှင့်အတတ်ပညာတွေကိုဆောက်တည်ပေးခြင်းမှာအကျိုးဝင်တဲ့အရေးကြီးသည့်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

- **နို့စို့ကလေး-** ပြောဆိုသောစကားလုံးကိုနားထောင်ခြင်းဖြင့် စကားပြောသင်ပါတယ်။ ဘုတ်စာအုပ်တွေဟာ ကလေးငယ်တွေအတွက် ကောင်းသောအရာတစ်ခုပါ— ထိုစာအုပ်တွေက သေးငယ်တယ်၊ ခိုင်တယ်၊ ပြီးရင် စာမျက်နှာလှည့်သွားလို့လွယ်ကူတယ်။ ကလေးငယ်တွေဟာ မျက်နှာတွေကိုမြင်ရတာလည်း နှစ်သက်တယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်စုံပါတဲ့လူပုဂံစာအုပ်တွေကို ရှာဖွေပါ။
- **လမ်းလျှောက်စကလေး-** လမ်းလျှောက်စကလေးများအား ကာရန်၊ ရွေ့လျားမှု၊ စည်းဝါးနှင့်သီဆိုခြင်းပါတဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေနဲ့ ထိတွေ့စေပါ။ လမ်းလျှောက်စကလေးတွေဟာ ထပ်မံပြောဆိုပြုမူကနေ သင်ယူပြီး ဒီလိုတူတဲ့စာအုပ် သို့မဟုတ် ဂိမ်းမျိုးကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်တောင်းဆိုလာပေလိမ့်မယ်။
- **မူကြို ကလေး-** သူတို့ဟာ ပိုပြီးရှည်တဲ့ဇာတ်လမ်းမျိုးကို နားထောင်ချင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် သူတို့ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးဖို့နဲ့အပြန်အလှန်တက်ကြွမှုကိုအောင်လုပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ မတူညီသောစကားလုံးအမျိုးမျိုးပါသည့်စာအုပ်မျိုးတွေဟာ ဝေါဟာရနှင့် အသစ်သောအမြင်မျိုးတွေကို ဖြည့်ဆည်းသိရှိလာစေပါလိမ့်မယ်။

မတ်လ

ဒေသအရင်းအမြစ်များ- ဒီ Early Childhood Literacy Coalition ကနေ လွတ်လပ်သည့်လှုပ်ရှားမှုပါသည့်နှစ်ပတ်သောစာပေပွဲကို ပွဲကျင်းပကာ မတ်လတိုင်းအစောပိုင်းတွေမှာ ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ Capital Area District Libraries ရဲ့ဝက်ဆိုက် အပြည့်အစုံကို www.cadl.org မှာ ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။ ECLC ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာကို www.facebook.com/EarlyChildhoodLiteracyCoalition မှာ ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
အပြုအမူပုံစံအကြောင်းတွေကို ပြောကြားအောင်။ မည်သည့်တိရိစ္ဆာန်ဟာ အစဉ်ကြောင်းပါရှိပါသလဲ? မည်သည့်တိရိစ္ဆာန်အစက်အပျော်ပါရှိပါသလဲ?	F ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးတစ်လုံးပါပဲ။ ၎င်း "F" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "F's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် / f/ စာလုံးနှင့်စပြီး fish အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ထောင့်မှန်စတုဂံကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရပ်ပုံပါပဲ။ သင် ထောင့်မှန်စတုဂံ ဘယ်နှစ်ခုရှာနိုင်သလဲဆိုတာကြည့်ရအောင်။	သီချင်းကိုဖွင့်ပြီး ကလိုက်ပါ။	ဝမ်းကျွဲ အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတို့နဲ့ကစားဖို့ရက်ကို စိတ်ရှေးဆွဲထားပါ။	အပြင်ခံအဝတ်အစားကို ဝတ်လိုက်ချွတ်လိုက်လုပ်ခြင်းကို လုပ်ကြည့်ပေးပါ။	တိုင်းတာသည့်ခွက်များကို သုံးပြီး ဘယ်လိုတိုင်းတာရသလဲဆိုတာကို သင်ကလေးအား လုပ်ပြပါ။ သူတို့ကို ရေရှယ် ပဲစေ့ခြောက်တွေနဲ့စမ်းပြီး လုပ်ခိုင်းကြည့်ပါ။
သင့်ကလေးအား အစားအစာသို့မဟုတ် အဆာပြေအစားအစာကို ပြင်ဆင်သည့်အခါ ကူညီခွင့်ပေးပါ။ သင်နှင့်ကလေးဘာတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သင့်ကလေးအားပြောပြပေးပါ။	စာလုံးပေါင်းအသံထွက်ပုံထွက်နည်းကို ပြောကြပါ။ စကားလုံးတစ်ချို့ကို အတူလက်ခုပ်တီးပြီးအသံထွက်ကြည့်ပါ။ တစ်သံကို တစ်ချက်တီး သို့မဟုတ် စာလုံးတစ်လုံးကို တစ်ချက်တီးပါ။	ဒီနေ့အတွက် အရောင်ကတော့ အပန်းရောင်ပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ အပန်းရောင် ကို သင်ဘယ်လောက် ရှာဖွေနိုင်မလဲကြည့်ရအောင်။	ကလေးတွေက ကူညီရတာ နှစ်သက်တယ်! သင့်ကလေးကို အဝတ်စလေးပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှ သင်နှင့်အတူ ဖုန်တွေကိုလိုက်သုတ်ပေးနိုင်မယ်။	စာကြည့်တိုက်ကို သွားလည်ပါ။	ဝမ်းနည်းနေတဲ့မျက်နှာပုံကို ဆွဲပါ။ သင်ဝမ်းနည်းသည့်အချိန်မျိုးတစ်ခုကို ပြောပြပါ။	သင်အိမ်မှာ အပန်းရောင် ပစ္စည်း 3ခုကို ရှာယူလိုက်ပါ။ အရောင်တွေရဲ့ရုပ်ပုံတွေကို ပြောပြပါ။ ဘယ်တစ်ခုက အရောင်ပိုပျော့သလဲ/ ပိုနက်ပါသလဲ?
ပြတင်းပေါက်မှာရပ်နေပြီး ရာသီဥတုအကြောင်းကို တစ်ရက်စီ စတင်ပြောသွားပါ။	G ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးတစ်လုံးပါပဲ။ ၎င်း "G" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "G's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /g/ စာလုံးနှင့်စပြီး goat အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့ကတော့ 3 နဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိန်းဂဏန်း အကြောင်းတွေပါပဲ။ ဒီနေ့တစ်နေ့မှာ "3's" ပါသောအရာဘယ်နှစ်ခုရှာဖွေနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	အခဲမျှဟာကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး အတူတကွဖတ်ရပါ။	အတူထိုင်ပြီး စားစရာကို အတူစားကြပါ။	စတုရန်း 30 အတွင်းမှာ အတတ်နိုင်ဆုံး အရပ်တွေကို ရှင်းလင်းပါ။	ထူးခြားသည့် အရာဝတ္ထုများကို စုဆောင်းပြီး ၎င်းတို့ကို လွယ်အိတ်ထဲထည့်ထားပါ။ လွယ်အိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ပစ္စည်းကို သင်ကလေးအားလက်နဲ့စမ်းပြီး ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။
"Two Little Black Birds." ကိုရွတ်ဆိုပြီး လက်ချောင်းများကို လိုက်လုပ်ပါ။	အပျော်အနေနဲ့ လက်နှစ် ခါတ်ဦးနှုတ်ရှုလိုက်ပါ။ အရိပ်ဖြင့်ရုပ်သေးရုပ်ပုံတွေကိုလုပ်ပြပါ သို့မဟုတ် ပုံပြင်တွေကို တစ်ယောက်တစ်လှည့်ပြောပြကြပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ အပန်းရောင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။	အိမ်တွင်းမှာ လေးထောင့်စတုဂံ ရှာဖွေခြင်းကို တစ်ခန်းမှတစ်ခန်း မတူတဲ့တိရိစ္ဆာန်လျှောက်နည်းတွေနဲ့ ရှာဖွေပါ။	"ကျေးဇူးပြု၍" နှင့် "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အခြားသူနှင့်ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။	စန်းကျသည့်အခါ သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာကို ပြောပါ။	ထိတွေ့စားမှုပျော်စရာ- သင့်ကလေးအား စာရွက်၊ အဆောက်အအုံ အပိုင်းအစ နှင့် ကတ်ထုပြားအစအနကို သင်ကလေးအားပေးထားပါ။ မတူညီတဲ့ပုံစံမျက်နှာပြင်အနေအထားတွေကို ပြောကြပါ။
ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဘယ်အရာကအေးတယ် ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါ။	သင့်ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်ကို ထားထားပါ။ စာရွက်ကို ချုပ်လိုက်ပါ။ ကလေးကနေပုံတွေကိုဆွဲပြီး မိဘကနေက စကားလုံးများကို ရေးပေးပါ။	သင်အိမ်ရှိ တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များအားလုံးကို ရေတွက်သွားပါ။ အဲဒါမှာ အခြားနောက်ထပ်တံခါး သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်တွေ ရှိသေးလား?	ကတ်ထုပြားနှင့်တိတ်တိတ်ဖြင့် တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။	အထုပ်အပိုးထုပ်ပိုးပြီး မိမိဒေသရှိ ပန်းခြံ/ ကစားကွင်းတစ်ခုခုကို သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။	စားပွဲကို ရှင်းလင်းပြီး ခွက်များကို ဆေးကြောပါ။	အချို့ အခါ၊ အရပ်နှင့် အချဉ် အရသာများအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ တစ်ခုခုကို မြည်းကြည့်ပြီး သူတို့ရဲ့အကြိုက်ဆုံးကဘာလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးပါ။

လက်ချောင်းကစားနည်း-
 ငှက်မည်းလေးနှစ်ကောင်
 ငှက်မည်းလေးနှစ်ကောင် တောင်ပေါ်မှာထိုင်လို့နေ
 တစ်ကောင်က ဂျက်လို့ခေါ် (ဘယ်လက်ကို ထောင်ပြပါ) အခြားတစ်ကောင်က ဈေး (ညှာလက်ကို ထောင်ပြပါ)
 ဂျက်ကလေး အဝေးကိုမျှလိုသွား! (ဘယ်လက်ကို နောက်ဖက်ဖို့လိုက်ပါ)
 ဈေးကလေး အဝေးကိုမျှလိုသွား! (ညှာလက်ကို နောက်ဖက်ဖို့လိုက်ပါ)
 ပြန်လာခဲ့ပါ ဂျက်ရယ်! (နောက်ကဖွတ်ထားသည့်ဘယ်လက်ကို ရှေ့ဖက် ပြန်ပို့လာလိုက်ပါ)
 ပြန်လာခဲ့ပါ ဈေးရယ်! (နောက်ကဖွတ်ထားသည့်ညှာလက်ကို ရှေ့ဖက် ပြန်ပို့လာလိုက်ပါ)

နေ့စဉ်အတွက်သိပ္ပံ



သိပ္ပံဆိုတာ—တိရိစ္ဆာန်၊ အပင်နဲ့ သဘာဝကမ္ဘာလေးကစ ကျန်းမာရေးနဲ့အာဟာရရော ကိရိယာနဲ့စက်ပစ္စည်းတွေကအစ နောက်တိုင်းမှာ ပါရှိနေပါတယ်! ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘာဝအလျောက် စပ်စုတတ်ကြပြီး သိပ္ပံကလည်း သူတို့ ရဲ့စမ်းရုံအဖြစ်ဘဝကို နှိုးဆွပေးနေပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- သူတို့ရဲ့အာရုံခံစားမှုအားလုံးကိုသုံးပြီး အရာဝတ္ထု၏ကမ္ဘာနှင့် ဂုဏ်သတ္တိတွေကို သင်ယူတတ်ကြတယ်။ သူတို့အရုပ်ကို ပစ်ချတဲ့အခါ ပြန်ကောက်တင်ပေးပါ။ ဒီကနေ ကောင်းကျိုးနဲ့ဆိုးကျိုးကို သူတို့ သင်ယူနေပါပြီ။
- လမ်းလျှောက်စကလေး- ကမ္ဘာကြီးဟာဘယ်လိုလည်ပတ်လုပ်ဆောင်သွားလဲဆိုတာ ကို ကြိုးစားအဖြေရှာနေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့အာရုံခံစားမှုကိုသုံးပြီး သူတို့ရဲ့ကမ္ဘာကြီးကို အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင်လုပ်နေကြပါတယ်။ သင်၏လမ်းလျှောက်စကလေးကို အဖြေရှာစဉ်းစားတတ်အောင် တွန်းအားပေးပေးပါ။ ရွှံ့အိုင်ထဲကို တုတ်တစ်ချောင်းထား မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာမလဲ? အရာဝတ္ထုတွေကို သင့်ကလေးက သဘာဝအတိုင်းနီးနီးကပ် ကပ်ကြည့်လာတဲ့အခါ တွေ့ရှိလိုက်တဲ့အရာကို အမည်တွေပေးပေးပါ။
- မူကြို ကလေး- စမ်းသပ်သည့်အရာနှင့်မှားနေသည့်အရာကိုသုံးတတ်ကြပြီး ဒါက သိပ္ပံဖြစ်စဉ်ရဲ့အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေက ဆယ်ကျော်သက်တွေကို မေးခွန်းတွေမေးမြန်းခြင်းနှင့် ကလေးငယ်တွေကိုမတူညီတဲ့ဖြစ် နိုင်ခြေအရာများကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်စေခြင်းအားဖြင့် စူးစမ်းမှုကိုရယူရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဒီလုပ်ဆောင်မှုများကို သင်ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ? သစ်ကုလားအုပ်တွေဟာ လည်ပင်းတွေရှည်တယ်လို့ သင်ဘာကြောင့်တွေးရတာလဲ? ဒီအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ဘယ်ကိရိယာက ကျနော်တို့ကိုအထောက်အကူဖြစ်စေမလဲ? ဒီရေခဲတုံးကို ရေပူထဲထည့်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ?

ပြေလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- The MSU Science Festival (MSU သိပ္ပံပွဲတော်)ဟာ သိပ္ပံနည်းပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ အနုပညာများနှင့်သင်္ချာအတတ်(STEM)စသည့်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်ကို အထူးပြုထားသည့် အံ့အားသင့်ဖွယ် ရက်ရှည်ပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်ရဲ့အစီအစဉ်အပြည့်အစုံကို www.sciencefestival.msu.edu မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
"Little Bo Peep." ကိုဆိုပြီး အမူအယာဖြင့်လိုက်ကပါ။	အကွရာစာလုံးသီချင်းကို သီဆိုပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ 4 နေ့ဆိုတဲ့ ကိန်းဂဏန်း အကြောင်းတွေပါ။ လေးလံသည့်အရာ 4 ခုကို စဉ်းစားပါ။ ကမ်းခြေမှာရှိတတ်သည့်အရာ 4 ခုကို စဉ်းစားပါ။	အစားအစာအသစ် 3 မျိုးကိုရွေးချယ်ပြီး သင့်မိသားစုကို မြည်းစားခိုင်းကြည့်ပါ။	သင့်ကလေးအား သင်သူတို့နဲ့ကစားလို့ ရမရကို မေးကြည့်ပါ။ ဒါက အခြားသူတွေကစားတဲ့ခါ ဘယ်လိုပင်ပါကစားရမလဲဆိုတာကို ပြသပါတယ်။	သီချင်းနားထောင်နေ စဉ်မှာ ပုံတစ်ပုံကို အရောင်ခြယ်ပါ။ သင်ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာကို ပြောပါ။	ပစေ့ပိုင်းဆော့ပို့ ပုံတစ်ပုံကို အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပြီး ၎င်းအပိုင်းတွေကို အတူဖြစ်အောင် ပြန်ဆက်ခိုင်းပါ။
သင့်ကလေးရဲ့နေ့စဉ် လုပ်ထုံးမှတစ်ခုခုကို သီချင်းဖြင့် သီကုံးရေးဖွဲ့ပေးပါ။	H ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးတစ်လုံးပါ။ ၎င်း "H" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "H's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /h/ စာလုံးနှင့်စပြီး horse (ဟော့စ်) အသံနှင့်စတင်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့အတွက် အရောင်ကတော့ အစိမ်းရောင်ပါပဲ! ပစ္စည်း အစိမ်းရောင် ရှိသည့်အရာကို သင်ဘယ် နှစ်ခုခုခိုင်းမလဲကြည့်ရအောင်။	သင့်ကလေးအောင် မြင်ကွက်လွှားဖြတ် သွားရင်ဆိုင်နိုင်မယ့် ခက်ခဲသည့်အရာတစ်ခုကို လုပ်ပေးပါ။	သူငယ်ချင်းအကြောင်းပါ သည့်စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ယောက်ဘယ်လိုဖြစ်အောင်လုပ်ရမိမိဆို တာကို ပြောပြပါ။	သင့်အိမ်တွင်ရှိ ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာတစ်နေရာကို ရှာပါ။ သင့်ကလေးမှ မိမိစိတ်သက်သာရာရချင်တဲ့အခါ ဒီနေရာကိုသွားဖို့ တိုက်တွန်းပါ။	ဘယ်ချိန်က မနက်စာစား ချိန်နဲ့နေ့လည်စာစားချိန်နဲ့ ညနေစာစားချိန် ရှိတယ်ဆိုတာကို သင့်ကလေးအား ပြပါ။ ဘယ်အရာတွေက ဘယ်ချိန်မှာလုပ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးပါ။
သင့်ကလေးအား စာအုပ်ဖုံးကိုကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ဒီစာအုပ်ကဘာတွေ ရေးထားမလဲဆိုတာကို မှန်းဆခိုင်းပါ။	လူသွားလမ်း/ ကားလမ်းတွေကို ရေများဖြင့် လိုင်းဖြင့်၊ စက်ပိုင်းဖြင့် သို့မဟုတ် စာလုံးတွေနဲ့ "ဆေးရောင်ခြယ်ပါ။"	jumping jacks (ဂျက်ခန်နည်း)ကို အတူလုပ်ဆောင်ပြီး သင်ခန့်သည့်ချက်တိုင်းကို အသံကျယ်ဖြင့်အော်ရေတွက်သွားပါ။ ဘယ်လောက်ထိအများဆုံးအတူရေ တွက်သွားနိုင်လဲ ကြည့်ပါ။	ခြေအိတ်ကိုလှမ်းပြီး ဘော်လုံးလုပ်လိုက်ပါ။ အဝတ်လျှော်ရလို့ ယူပြီး ဒီလှမ်းထားသောခြေအိတ်ဘော်လုံးကို ၎င်းထဲကိုပစ်ဝင်ပါ။ တစ်ချက်ပစ်ပြီးတိုင်း နောက်ကိုခြေတစ်လှမ်းဆုတ်သွားပါ။	သင့်ကလေးကစား ပြီးတဲ့အခါ သူ၏အရုပ်ကို သင်ယူကစားလို့ရမရ မေးပေးပါ။ သင့်ကလေးကစားလို့ဝသွားတဲ့အခါ သူတို့လုပ်ချင်တဲ့အရာကို ဆက်တူသွားပါ။	သင့်ကလေးအား ခြင်းတောင်းကိုပေးပြီး သူတို့ကြိုက်နှစ်သက် သည့်အရာများကို ထည့်ထားခိုင်းပါ။ သူတို့စုဆောင်းထားလိုက်တဲ့အရာတွေ အကြောင်းကို ပြောပြပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ ရွေးချယ်မှုအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ရွေးချယ်စရာကို မကြာခဏပေးပေးပါ။
သင်၏ကလေးက ထွက်သော အသံများကို ကလေးထံ ပြန် အသံထွက်ပြပါ။	သင့်ကလေးက စားဖွယ်သေတ္တာ သို့မဟုတ် အခြားစားစရာ ထုပ်ထားသည့်အရာပေါ်ရှိ စကားလုံးအားလုံးကို ရှာပြီးပိုင်းချိတ်ပါ။	စက်ပိုင်း ကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ စက်ပိုင်း ဘယ်နှခုကိုသင်ရှာဖွေနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်!	ရုပ်ထုလုပ်မလုပ်ပဲနေသည့် ဝိမ်းကို ဆော့ပေးပါ။ သင့်ဖုန်းဖြင့်သီချင်းဖွင့်ပြီး အတူတူကြပါ။ သီချင်းရုပ်သွား သည့်ခါ သင်တို့နှစ်ယောက်လုံး ဆက်မလုပ်ပဲနေရင်တိုင်း ဆက်နေရပါမယ်။	ဈေးတန်းသို့သွားပြီး အခြားကလေးငယ်များ နှင့် ကစား သည့်နေရာတွင် သွားကစားပါ။	မှန်ရေ့မှာ မတူသည့်မျက်နှာပုံ မျိုးတွေကို အတူပြုလုပ်ကြပါ။ စိတ်ခံစားချက်အကြောင်းတွေကို ပြောပြပါ။	သင့်ကလေးက သင်ကိုမေးခွန်းမေး သည့်အခါ စာအုပ်ထဲကနေ သို့မဟုတ် ဝက်ဆိုဒ်ကနေ သင်အဖြေကို ဘယ်လိုရှာတွေ့ကြောင်း ပြပါ။
စားသောက်ဆိုင်ဝိန်းကို သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကစားပါ။ ဝေါဟာရစ ကားလုံးဖွဲ့စည်းရသည့် ကစားနည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။	I ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "I" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "I's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /I/ စာလုံးနှင့်စပြီး igloo (အီဂလို) အသံနှင့်စတင်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	အတူချက်ပြုတ်ကြပါ! သင့်ကလေးအား အဆာပလာများကို တိုင်းတာပြီးထည့်တတ်ဖို့ တိုင်းတာသည့်ခွက်များဖြင့်သုံးဖို့ တိုက်တွန်းပါ။	ပေါင်မုန့်ကတ်မုန့်လုံး (playdough) ကို (ဂျုံမုန့် 1 ခွက် + ဆား 1/2 ခွက် + ရေ 1/2 ခွက်ဝက်ခန့်) အတူလုပ်ဆောင်ပြီး သင်တို့လက်ဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးကို ပုံဖော်လုပ်ဆောင်ပါ။	သင့်အိမ်နီးချင်းအတွက် ပုံတစ်ပုံဆွဲ သို့မဟုတ် ကဒ်တစ်ခုလုပ်ပြီး ပေးပို့ပါ။	စာအုပ်များထဲတွင် ပြီးပျော်နေ သည့်မျက်နှာပုံကို ကြည့်ပြီး ဝမ်းနည်းသည့်မျက်နှာပုံကို ဆက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ချပြောဆိုပေးပါ။	တစ်ဖန်ပြန်အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများ (ကတ်ထုပြား၊ ပလပ်စတစ်အိတ်များ စသဖြင့်) အချို့ကို ယူပြီး တိုင်းနှင့်ကပ်ထားလိုက်ပါ။ ဒီနေ့မှာတော့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါဖို့!

စည်းချက်- Little Bo Peep (လစ်တီပေါ့ပီး)

Little Bo-Peep ဟာ သူမရဲ့သိုးတွေ ပျောက်လို့သွား တိုသိုးများကို ဘယ်မှာရှာရမလဲ မပြောနိုင်တော့။ သူတို့ဒီတိုင်းထားထားလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အိမ်ပြန်လာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့အမှီးတွေကို လုပ်လို့နဲ့နေတယ်။

လူမှုရေး/စိတ်ခံစားမှု



လူစုနဲ့ဘယ်လိုအတူပါရှိရမလဲဆိုတာကို သင်ယူနေတာပဲ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မှာပါ။ အခြားကလေးတွေနဲ့ဘယ်လိုဆက်ဆံပြီး စည်းကမ်းချက်တွေကို ဘယ်လိုနားလည် တတ်အောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတို့က သင့်ရဲ့မျှော်လင့်ထင်တွေးချက်တွေကို သင်ယူနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒတွေကိုထိန်းချုပ်တတ်နိုင်ဖို့ကိုလည်း စတင်လုပ်ဆောင်နေပါပြီ။ သင့်ရဲ့အကူအညီတွေနဲ့ ကလေးတွေဟာ ဒီအတတ်ပညာတွေကို သင်ယူလုပ်ဆောင်နေတာပါ။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- လူမှုစိတ်ခံစားချက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်းဆိုတာက သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းကို ဆိုတာပါ။ သူတို့အနားမှာ သင်ပို့နေသည့်အခါတွင် သူတို့သင့်ကိုစကားပြောသည့်အခါ မပီကလာပြန်ပြောပေးပါ။ သူတို့ငိုရင်ချော့ပေးပါ။ သူတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာခွင့်ပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို သိနားလည်တတ်လာတာကြောင့် ထိုခံစားချက်မျိုးတွေကို အမည်ခေါ်ပြောပြပေးပါ။ ကစားခြင်းတွင် သင့်ကလေးဦးဆောင်မှုအတိုင်းလိုက် နာလုပ်ဆောင်ပေးပါ။ သူတို့ဟာအခြားသူများနှင့်ကစားရသည့်အခါ သူတို့ကို ကူညီပေးပါ။ မြောက်များစွာသောပစ္စည်းများကို ကြိုးစားပေးပေးပါ။ သို့မှသာ ထိုလမ်းလျှောက်စကလေးတွေမှာ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေရှိကြမယ်။
- မူကြိုကလေး- သင်၏ကျောင်းပျော်အရွယ်ကလေးမှအခြားကလေးများနှင့်ဆော့ကစားသည့်ခါ သင့်ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှုကို ကူညီပေးပါ။ သနားကြင်နာတတ်မှုနှင့် ရှုထောင့်များမြင်တတ်အောင် အစရှိတဲ့ "ဒါက သင့်ကိုဘယ်လိုခံစားချက်မျိုး ဖြစ်စေမလဲ?" ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မေးပေးပါ။ သူတို့က တစ်ခုခုကိုအကူအညီဖြစ်စေတဲ့အရာလုပ်ဆောင်သည့်အခါ သင်သတိထားမိကြောင်း သူတို့ကိုသိစေပါ။

မေလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- သုသေတနာမှတွေ့ရှိရတာက အဆင့်မြင့်ကျောင်းကြိုပရိုဂရမ်များမှာ တက်ကြွသည့်ကလေးများဟာ-

- 3 တန်းရောက်တာနဲ့ ကောင်းကောင်းစာဖတ်နိုင်တတ်ကြတယ်
- 3 တန်းရောက်တာနဲ့ ကောင်းကောင်းစာဖတ်နိုင်တတ်ကြတယ်
- အထက်တန်းအောင်မြင်ကြတယ်
- ကောလိပ်တက်ကြတယ်
- လစာဝင်ငွေပိုများများရကြတယ်

များစွာသော သုံးနှစ်၊ လေးနှစ်အရွယ်ကလေးများဟာ ကျူရှင်အခမဲ့ အကြိုကျောင်းအတွက် ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိတတ်ကြတယ်။ အခြားရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို ထပ်မံလေ့လာပြီး လျှောက်လွှာကို ဖြည့်စွက်နိုင်ဖို့ (ပရိုဂရမ်နှင့်ဆက်သွယ်မှုရယူသည့်ပထမဆုံးအဆင့်) www.inghampreschool.org မှာ ဝင်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် 1-855-644-7735 ကို ခေါ်ဆိုဆက်သွယ်လိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
"Eentsy Weentsy Spider." ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ မြေစွပ်ကိုသုံးပြီး ရုပ်သေးရုပ်ကို လုပ်ပါ။	သင်၏ဒေသရှိ စာကြည့်တိုက်မှ ကလေးများအတွက် ပုံပြင်ဖတ်ရှုချိန်ကို သွားတက်ပါ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရှာစစ်ကြည့်ပါ။ www.cadl.org/events သို့မဟုတ် www.elpl.org	စိန် ကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာတော့စိန် ဘယ်နှစ်လုံးရှာဖွေနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	သင့်မီးဖိုဆောင်မီးညှပ်ကို သုံးပြီး အရာဝတ္ထုများကို ဟင်းခွက်တစ်ခုမှ တစ်ခုဆီသို့ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။	စားဖွယ်သေတ္တာ တစ်ခု၏ရေကို ဖြတ်ထုတ်ပြီး ပဟေဠိဂိုဏ်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းအပိုင်းအစတစ်ခုစီကို သင့်ကလေးနဲ့အတူ တစ်လှည့်စီအလှည့်ကျ ပြန်ထည့်ပါ။	သင့်ကလေးမျက်လုံးနှင့် မင်နိုင်သည့်အမြင်နှုန်းဖြင့် မှန်သေးသေးတစ်ခုကို ထောင်ထားပေးပါ။ မှန်တွင် မျက်နှာပုံများကို လုပ်ပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ မနက်ဖန်အတွက် အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲပါ။ ၎င်းတို့ကို ရေးချလိုက်ပါ။ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။
သင့်ကလေးငယ်၏ ဘာသာစကားကို အသံဖြောင့်မှန်လာအောင်လုပ်ပါ။ သင့်ကလေးက "သာမီနပ်" လို့ပြောရင် သင်က "ဒါက သားရဲ လက်နေတဲ့အနီရောင်ဖိနပ်လေးပါ။" လို့ပြောပေးနိုင်ပါတယ်။	J ကတော့ ဒီနေ့အတွက်စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "J" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "J's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /j/ jar (ဂျား) အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး သဘာဝအရာဝတ္ထုတွေ (ကျောက်တုံး၊ ထင်းရှူးသီး စသဖြင့်)ကို ကောက်ယူလာပါ။ သင်ရှာလာသည့်ဟာကို အကွက်နဲ့စီထားလိုက်ပါ။	jumping jacks ကို အတူတကွလုပ်ဆောင်ပြီး တစ်ခါရန်တိုင်း အသံကျယ်ဖြင့် ရေတွက်သွားပါ။ ဘယ်လောက်ထိအများဆုံး အတူရေတွက်သွားနိုင်လဲ ကြည့်ပါ။	အတစ်စုံတစ်ယောက်မှ သင့်ကိုနှုတ်ဆက်လာ သည့်အခါ "ဟိလို!" ဟု ပြန်ပြောတတ်သည့်အကျင့်ကို လုပ်ပေးပါ။	ခံစားချက်တွေနဲ့သက်ဆိုင်သည့်စာအုပ် တစ်အုပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။ သင့်စာကြည့်တိုက်ကိုသွားပြီး သင်၏စာကြည့်တိုက်မျိုးအား စာအုပ်နှင့်ဆိုင်သည့်အတွေးအမြင်များကို မေးမြန်းပါ။	မကြာခင်ခင်ကသွားသည့်မိသားစုဝင်များအကြောင်း တောင်းတစ်ခုကို ပြောပါ။
စာအုပ်ကိုဖတ်သည့်အခါ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာကို မလှန်ဖတ်မှီ သင့်ကလေးအား ဘာဖြစ်နိုင်မလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ သင့်ကလေး၏ပထမဆုံးနာမည်စကားလုံးပါရှိသည့်စကားလုံးကို တွေ့နိုင်သလောက်ရှာပါ။	ဒီနေ့ကတော့ ကိန်းဂဏန်း 5 အကြောင်းပါ။ သေးငယ်သည့်အရာ 5 ခုကို ရှာပါ။ ကြီးမားသည့်အရာ 5 ခုကိုရှာဖွေပါ။ အလယ်အလတ်အရွယ်ရှိသည့်အရာ 5 ခုကို ရှာဖွေပါ။	သီချင်းဖွင့်ပြီး အတူကကြပါ။	"ကျေးဇူးပြု၍" နှင့် "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" စကားကို စိမ့်ဘာသာစကားဖြင့်ပြော တတ်အောင် သင်ယူပါ။ "Por Favor" y "Gracias." ၎င်းကို တွေ့သည့်လူတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ။	သူငယ်ချင်းနှင့်ပတ်သက် သည့်စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်ပြီး သူငယ်ချင်းကောင်း တစ်ယောက်ဘယ်လိုဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ပြောကြပါ။	မအိပ်ခင်မှာ သင့်ကိုပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာတစ်ခုခုကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ သင့်ကလေးကိုလည်း သူတို့ကိုပျော်ရွှင်စေတဲ့အရာအပေါ်မှာ ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းပါ။
သင့်ဖုန်းကိုသုံးပြီး အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော နေရာများတွင်ရှိ သဘာဝအရာ (လူသွားလမ်းအုတ်အက်ကွဲကြောင်းများ)ကို ပုံရိုက်ထားပါ။ ထိုပုံတွေကိုသင့်ကလေးအား ပြပြီး ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ပြောခိုင်းပါ။	သင့်ကလေးအား ကုန်စုံဆိုင်ပစ္စည်း စာရင်းကို ရေးချခိုင်းပြီး စတိုးဆိုင်သို့သင်တို့ရောက်ရှိ သည့်အခါ သင့်ကလေးအား ရှာကူလိုက်ပါ။	ဆား၊ သဲ သို့မဟုတ် မုတ်ဆိတ်ရိုက်ခရင်မိကို ဘီစကွတ်ဘူးပေါ်တွင် ဖြူးပါ။ ထိုပစ္စည်းတွင် ရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲပါ။ သင့်ကလေးအား ထိုပုံ၏အမည်ကို ပေးခိုင်းပါ။ အခု သူတို့အလှည့်ပေးပါ။	သင့်ကလေးအား သူတို့၏လက် ထိပ်၊ လက်ချောင်းရင်းနှင့် — လက်ချောင်းကြားများအကုန် ဆေးတတ်အောင်သင်ပေးပါ—သူတို့ရဲ့ မွေးနေ့သီချင်းကိုဖွင့်ပေးတဲ့အခါမျိုး တွေမှာလုပ်ပေးပါ။	ဒီနေ့အတွက်အရောင် ကတော့ အပန်းရောင် ပါပဲ။ အပန်းရောင် ပါသည့်ပစ္စည်းကို သင်ဘယ်နှစ်ခုရှာဖွေနိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ ဘယ်အရာတွေက အပန်းရောင် တွေလည်းဆိုတာ ပြောကြရအောင်။	သင့်ကလေး၏ ပြီးပျော်နေသည့်မျက်နှာ၊ ဝမ်းနည်းနေ သည့်မျက်နှာ၊ ကြောက်နေ သည့်မျက်နှာ၊ စိတ်ရှုပ်နေသည့်မျက်နှာ ပုံတွေကို ရိုက်ပါ။... ၎င်းပုံများကို သူတို့၏မုန်အနီးနားတွင် ကပ်ထားပေးပါ။	သင့်ကလေးက သူတို့ရိုက်ယူပိုင် ပြသနာတွေကို မြေရှင်းနိုင်သည့်အခါ အသံအမှတ်ပြု ပေးပါ။ သင့်ကလေးအား သူတို့မြေရှင်းခဲ့သည့်ပြသနာကို ပြောပြပေးပြီး မြေရှင်းသွားနည်းကို စာရင်းရေးသားပါ။
လွယ်အိတ်တစ်လုံးရှာပြီး ရင်းနှီးမှုရှိသည့်အရာများကို ထိုလွယ်အိတ်ထဲထည့်ပါ။ လက်နှင့်နှိပ်ထည့်ပြီး ကိုင်မိသည့်အရာကို ဖော်ပြခိုင်းပါ။ အဲဒါကဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ သင့်ကလေးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ အခု သင် ခန့်မှန်းဖို့အလှည့်ရောက်လာပါပြီ!	K ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ ၎င်း "K" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "K's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /k/ စာလုံးနှင့်စပြီး kangaroo (ကန်ဂျူး) အသံနှင့်ထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	သင့်အိမ်နီးနားက ပန်းတွေကိုချွေးစား စာအုပ်ကြီးကြီးတစ်အုပ် ကြားတွင် ညှပ်ထည့်ထားပါ။ ပန်းပွင့်ချပ်များနှင့် အရွက်များကို ရေတွက်ပါ။	သင့်ကလေးနဲ့အတူ သူပေးကိုယ်ပေးဘော်လုံးကန် ကစားပါ။	သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦးနှင့် ဖွက်အိမ်များမှာ ကစားခိုင်းပါ။ ဘယ်သူက ရေဖမ်းခနဲစင်အောင် အလုပ်နိုင်ဆုံးလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။	ကြမ်းပြင်ပေါ် မှောက်ခွဲအိပ်လျက် ကောင်းကင်ပေါ်က တိမ်များကို ကြည့်ရှုပါ။ ထိုတိမ်များဟာ ဘယ်တိမ်ရိက္ခန်များနှင့် တူကြောင်းကို ပြောကြပါ။	သင့်ကလေးအား အဝတ်လျှော်သည့်အခါ မြေစွပ်ပြန်တွဲသည့်ခါနှင့် အဝတ်ပုံများကို ပြန်ခွဲသည့်အခါ ကူညီခိုင်းပေးပါ။

သီချင်း- The Eentsy Weentsy Spider

The eentsy weentsy spider climbed up the water spout. (eentsy weentsy ဝင့်ကူရယ် ရေပိုက်ခေါင်းကနေ တက်လို့လာ)
Down came the rain and washed the spider out. (ဦးလေးရွာလို့စီးဆင်းလာ ပင့်ကူလေးကို တွန်းထုတ်သွား)
Out came the sun and dried up all the rain and the (နေထွက်လာကာ မိုးရေတွေခမ်းခြောက်လို့)
Eentsy weentsy spider climbed up the spout again. (Eentsy weentsy ဝင့်ကူမှာ ရေပိုက်ခေါင်းမှ တစ်ဖန်ပြန်တက်လာ)

ကွင်းပြင်တွင်ကစားခြင်း



ကလေးတစ်ယောက်လိုအပ်ရာကစားနေတာ-ဒီလို လွတ်လပ်ပြီး အံ့ဩဖွယ်ခံစားချက်ကို မှတ်မိသေးပါသလား? ကွင်းပြင်တွင်ကစားခြင်းက ကြီးတဲ့ကြွက်သားတွေကိုသုံးပြီး ပြေးရန်ရတာကြောင့် ကလေးတွေရဲ့ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ ကလေးတွေဟာအသစ်သောရုဏ်းများ၊ အသံများ၊ အနံ့များနှင့် ရုပ်ပုံများကို တွေ့ကြုံရလာသည့်အခါ သူတို့ရဲ့သင်ယူမှုကို တိုးမြှင့်စေပါတယ်။ ဘယ်အသက်အရွယ်ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် နွေဦး၊ နွေရာသီ၊ မိုးရာသီ၊ ဆောင်းရာသီတွေမှာဖြစ်စေ အပြင်မှာ ကစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- ကလေးတွန်းလှည်းဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းတွေကနေ အပြင်မှဆူညံသံတွေ၊ သဘာဝအလင်းနဲ့လေညှင်းတွေကနေ အကျိုးအမြတ်ရရှိကာ အပြင်တွင်ရွေ့လျားနေရသည့်ခံစားချက်မျိုးကို ရင်းနှီးမှုရလာမည့်ဖြစ်သည်။ မြက်ခင်းပေါ်ထိုင်နေခြင်းက မတူညီသည့်ပုံရိပ်တွေနှင့်အနံ့များကို ရရှိစေပါတယ်။
- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး- အပြင်မှာနေနေရသည့်အသစ်သောအတွေ့အကြုံတွေကို နှစ်သက်ပြီး အသစ်သောအတတ်ပညာများကို သင်ယူသွားပါလိမ့်မယ်။ မတူညီသည့်မျက်နှာပြင်တွေ၊ ကုန်းစောင်းတွေမှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့ကြွက်သားတွေကနေ သူတို့ကိုယ်ခန္ဓာကိုထောက်ပံ့နိုင်ဖို့အသစ်သောနည်းလမ်းတွေ ပေးစေပါတယ်။
- ကျောင်းပျော်အရွယ်- ပြင်ပရှိ- ဌာနတွေ၊ ရှဉ့်တွေ၊ တိမ်တွေ၊ တုတ်နှင့်ကျောက်ခဲတွေစသည့်အသစ်သောအရာတွေအားလုံးကို တွေ့မြင်နေရတာက သူတို့ကိုပျော်ရွှင်စေပါတယ်။ သူတို့ကနေ မတူညီတဲ့နည်းလမ်းတွေကို မတူညီနည်းလမ်းဖြင့်သုံးနိုင်ဖို့ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အသစ်သောပစ္စည်းများကိုသုံးနိုင်ကြမယ်။ ဒီခါတော့ အိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ချိန်နဲ့မတူပဲ မတူညီတဲ့ပုံစံမျိုးတွေနဲ့ ပြေးနိုင်၊ ခုန်နိုင်၊ ကစားနိုင်မယ့်အခွင့်အခါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖွန်လ

ဒေသအရင်းအမြစ်- သဘာဝနေရာတွေက အပြင်မှာကစားဖို့ သင်ယူဖို့ကောင်းသော အရင်းအမြစ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ Ingham County ကနေ အမျိုးမျိုးသော တောတောင်လမ်းတွေ၊ အစိအစဉ်များနှင့် ပညာပေးရေးဆိုင်ရာအခွင့်အလမ်းများနှင့်အတူ ပစ်မှတ်သုံးခုကို လုပ်ဆောင်ထားပါတယ်။ ဒါကတော့—Fenner Nature Center www.mynaturecenter.org Harris Nature Center www.meridian.mi.us under Parks and Recreation Woldumar Nature Center | www.woldumar.orgတို့ဖြစ်ပါတယ်။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
တိရိစ္ဆာန်အကြောင်းပါသည့်အုပ်စုတစ်ခုကိုဖတ်ပြီး အချို့သောတိရိစ္ဆာန်အသံများကို အော်ပြပေးပါ။	နေရာတိုင်းမှာ ဖတ်စရာတွေရှိကြောင်းကို သင့်ကလေးအား ပြပေးပါ။ စာလုံးကပ်ရေးထားသောပစ္စည်းများကိုရှာဖွေသည့် ဝိမ်းတစ်ခုကို ကစားပါ (ဟင်းဗူး၊ စားစရာဖုတ်တွေလိုမျိုးအရာတွေ)	ဒီနေ့အတွက်တော့ လိမ္မော်သီး ပါပဲ။ လိမ္မော်သီးပါ သည့်အရာများကို သင်ဘယ်လောက်ရှာဖွေနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။ ဘယ်အရာက လိမ္မော်သီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။	ကိုယ်လုပ်ရှားမှုလုပ်သည့်အခါ "ခေါင်းနှင့်ပုခုံး၊ ခြေနှင့်ခြေထောက်" သီချင်းကို ဆိုပါ။ အခုအသံချင်းကိုဆိုပြီး အခြားကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းကို လုပ်ပေးပါ။	သင်၏ဒေသရှိပန်းခြံကို သွားလည်ပါ။ အခြား ကလေးများနှင့်ကစား တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။	ခေတ်မှီစိတ်ဖြေလျော့သည့်နည်းပညာများ (ဖြေးဖြေးအသက်ရှုခြင်း၊ခေါင်းအုံးကို ဆုပ်ညစ်ခြင်း စသဖြင့်)- ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းဖို့မကြိုးပမ်းမှီ ထိုနည်းကို အသုံးပြုပါ။	သင့်ကလေးအား သင့်အိမ်တွင်ရှိအိမ်ထောင်စုကနေ မတူညီသည့် အရာ 15 ခုကို ပေးပါ။ နည်းလမ်းဘယ်နည်းနဲ့ အမျိုးအစားဘယ်လောက်ခွဲနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။
"Beehive (ပျားအုံ)" ကိုဖတ်ပြီး လိုက်လုပ်ပါ။	"bee (ပျား)" ဆိုသည့်မြည်သံပါသည့် စကားလုံးတိုင်းကို ရရှိနိုင်သလောက်အတူ စာရင်းရေးချပါ။	ဒီနေ့အတွက်ဂဏန်းကတော့ 6 ပါပဲ။ ဒီတစ်နေ့လုံးမှာ 6's ပါသည့်အရာ သင်ဘယ်နှစ်လုံးရှာဖွေနိုင်သလဲ ကြည့်ရအောင်။	"Follow the Leader (ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်လုပ်)" ဝိမ်းကို ကစားပြီး မတူညီသည့်ပုံစံတွေ- လမ်းလျှောက်၊ ခုန်၊ တွားသွား၊ မြေတစ်ဖက်ဖြင့်ခုန်ခြင်းတို့ကို လုပ်ပြပါ။	ကစားဖို့အတွက် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖိတ်လိုက်ပါ။ အသစ်သောဝိမ်းတစ်ခုကို အတူလုပ်ဆောင်ကြပါ။	သင့်ကလေးမှ အခြားသူ တစ်ယောက်ယောက်အ တွက်လုပ်ပေးနိုင်မည့်အရာတစ်ခုခုကို ကျွဲစားပေးပါ။	သင်က ခရီးသွားစခန်းချ သည့်ဟာ ဟန်ဆောင်တွေး လိုက်ပါ။ သင်လိုအပ်မည့် အရာများကို စုဆောင်းပြီး စခန်းချတည်ဆောက်လိုက်ပါ။
ရင်းနှီးဖွယ်ရှိသည့်အသံ ဖြစ်သည့် ရထားသံ၊ ရွေးဟောင်းသံ သို့မဟုတ် ကားဟွန်းတီးသံမျိုးတွေကို သင့်ဖုန်းမှာ ရှာဖွေလိုက်ပါ။ သင့်ကလေးအတွက် ထိုအရာကို ဖွင့်ပေးပြီး ဒီအသံတွေက ဘာအသံတွေလဲဆိုတာကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။	L ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "L" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "L's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် // စာလုံးနှင့်စပြီး love (လုပ်စ်) အသံနှင့်စထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဘောလောပေါ်မလား သို့မဟုတ် မြှုပ်မလား? သင့်အိမ်တွင် ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပါ။ ရေပန်းကန်တစ်ခုကိုစာမိယူပါ။ သင့်ကလေးအား ထိုပစ္စည်းဟာ ဘောလောပေါ်မလား မြှုပ်မလား ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ဘောလောပေါ် သည့်ပစ္စည်းနဲ့ မြှုပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ခွဲထုတ်ပါ။	အဝတ်ပေါ်က သို့မဟုတ် အရုပ်ပေါ်က ကြည့်သီးများနှင့် ဖိတ်များဖြင့် လုပ်ပြကြည့်ပါ။	သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးထံကို စာတစ်စောင်ရေးပါ။	သင့်ကလေးအား သူ့ကိုပျော်ရွှင်စေသည့် အရာကဘာဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို မေးမြန်းပါ။ ကြိုက်နှစ်သက်ပြီးပျော်ရွှင်စေသည့်သင့်ကလေးမျက်နှာကို ခါတ်ပုံရိုက်လိုက်ပါ။ စိတ်ခံစားချက်များ စာအုပ်ကို စတင်လိုက်ပါ။	သင့်ကလေးအတွက် ဆန်းကြယ်သည့်လူသံအိတ် တစ်လုံး လုပ်ပေးပါ။ လူသံအိတ်ထဲတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုကိုထည့်ပြီး ၎င်းပုံစံအိတ်ထဲတွင် နှုတ်စကားဖြင့်ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ကလေးအား စမ်းခိုင်းပါ။ ဖော်ပြခိုင်းပြီး ၎င်းအရာကို ဖွင့်ကြည့်မှ အရင်ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ (ထပ်လုပ်ပါ)
ပုံတွေကိုပဲသုံးပြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ကြပါ။	တုတ်များကို စုဆောင်းဖို့ အပြင်တွင်ရှာကြပါ။ တုတ်များကိုသုံးပြီး စာလုံးရေးသားပါ။	ဥ ပုံ ဟာ ဒီနေ့ အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ သင်ရှာတွေ့ရတဲ့ ဥတွေကို ရေတွက်ပါ။	မတူညီစာရွက် (သတင်းစာ၊ ကော်ဖီစာရွက်၊ ဖယောင်းစာရွက် စသဖြင့်) အမျိုးမျိုးကနေ ဥပုံများကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ဘယ်တစ်ခုက အကြီးဆုံးပါလဲ? ဘယ်တစ်ခုက အပျော့ဆုံးပါလဲ?	ဒီအပတ်မှာ သင့်ကလေးနှင့်အတူ စာကြည့်တိုက်သို့ သွားလည်ပါ။ စာအုပ်တွေကို ရွေးထုတ်ပါ သို့မဟုတ် ဇာတ်မြစ်ဖြစ်ဖတ်ပါ။ အစီအစဉ်များကို စစ်ကြည့်ပါ- www.cadl.org / ဖြစ်ရပ်များ သို့မဟုတ် www.elpl.org ။	ကျနော်တို့အားလုံးက ဘယ်လိုပြိုင်စံရှားဖြစ်ပြီး အထူးပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပေးပါ။ သင့်ကလေးအား သူတို့ဟာသူတို့အထူးနာမည်တစ်ခုခု ကို ပေးခိုင်းပါ။	တိမ်နောက်လိုက်ခြင်းလူ ဝိမ်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ မြေပြင်ပေါ်မှာ စောင်းကိုခင်းပြီး တိမ်တွေထဲကနေ သင်ဘာပစ္စည်းတွေကို "ရှာတွေ့သလဲ" ဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ (တိရိစ္ဆာန်၊ ရုပ်ပုံများ စသဖြင့်)
နားထောင်မှုအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို လုပ်ပါ။ သင့် ကလေးအား နားထောင်ခိုင်းပြီး သူတို့ကြားတဲ့အသံက ဘာအသံလဲဆိုတာ ဖော်ပြခိုင်းပါ။	M ကတော့ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း "M" ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "M's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် //m/ စာလုံးနှင့်စပြီး mouse (မောက်စ်) အသံနှင့်စထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	လက်ခတ်တီးခြင်းနှင့် တီးခေါက်ခြင်းအားဖြင့် ပုံစံတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း သင့်ကလေးအားလိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ အခု သူတို့လုပ်သည့်အတိုင်း ပြန်လိုက်လုပ်ပါ။	မတူညီတဲ့တိရိစ္ဆာန်တွေ လှုပ်ရှားသည့်ပုံအတိုင်း လိုက်လုပ်ကြည့်ပါ။ မိရောင်းတစ်ကောင်လို တွားသွားပါ။ မြေတစ်ကောင်လို လျော့သွားပါ။ ယုန်တစ်ကောင်လို ခုန်ပေါက်ပါ။ နားနေသည့် ဘဲတစ်ကောင်လို မြေတစ်ဖက်နှင့် ကိုယ်ဟန်ညီထွေစေပါ။	သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် နှင့်အတူ သဘာဝ အပူပိုကောင်စား ဌာနတစ်ကောင်ဖမ်းဖို့ သွားပါ။ မတူညီတဲ့အရောင်တွေ ပုံစံတွေကို ရှာဖွေပြီး အစိမ်းရောင်ရှိသည့် အရိပ်ဘယ်နှစ်ခုကို သင်ရှာတွေ့နိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကနေ မတူညီတဲ့တိမ်ခံစားမှုမျိုးတွေကို ပြုစုပြီး ပုံများကို ဖြတ်ထုတ်ပါ။ ပုံတစ်ပုံကိုရွေးပြီး တကယ်လိုသင်သာ အိမ်ထဲမှာ အဲဒါကိုကြိုရန်စားရမယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်လိမ့်မလဲဆိုတာကို သရုပ်ဆောင်ပြပါ။	ကားတစ်စီး၏မတူညီတဲ့ ရုပ်ပုံနှင့် အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပြောကြပါ။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကားပုံကို အတူဆွဲနိုင်မလား?

လက်ချောင်းကစားနည်း- ပျားအုံ (ပျားအုံပုံကိုလုပ်ဖို့လက်နှစ်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ) ဒါကတော့ ပျားအုံပုံပါပဲ။ / ပျားတွေက ဘယ်မှာလဲ? ဘယ်သူမှမမြင်သည့်နေရာတွင် ဖွက်ထားပါ။ (ပျားအုံနားကို အနီးကပ် ကြည့်ပါ။) မကြာမှီမှာ သူတို့အားလုံးဟာ အအုံထဲကနေ ပျံထွက်လာကြလိမ့်မယ်။ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး၊ ငါး! (သင်ရေတွက်နေချိန်မှာ လက်ချောင်းများကိုလည်း လက်ချိုးရေသွားပါ။) Bzzzzzz (ဝီး.....)! (ဆုပ်ထားသည့်လက်ကိုဖြုတ်လိုက်ပြီး- သင့်လက်ချောင်းတွေကို ပျားတွေလို ပျံပေးလိုက်ပါ။)

အာဟာရ နှင့် သင်၏ဖွံ့ဖြိုးလာသည့်ကလေး



ကလေးငယ်များဟာ သင်ယူရမယ့် ကြီးထွားရမယ့်ဆိုသောကြောင့် ကောင်းသောအာဟာရက ကလေးတွေကို စွမ်းအင်နှင့် ဗီတာမင်ကို ဖြည့်စွမ်းပေးပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်လို ကျန်းမာစွာစားသုံးခြင်းအလေ့အထကို လုပ်ယူခြင်းက အနာဂတ်ကျန်းမာမှုအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

- **နို့စို့အရွယ်ကလေး-** ဟာ နို့ရည် သို့မဟုတ် မွေးကင်းစဖော်မြူလာကနေ နုသာရရှိနိုင်သည့် အာဟာရနှင့် ဗီတာမင်ဓါတ်များကို လိုအပ်ပါတယ်။ သင်၏ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကနေ သင့်ကလေးငယ်အား အသက်ခြောက်လကျော်လာသည့်အခါ ကလေးအစားအစာ၊ သန့်စင်ထားပြီးသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတို့နှင့်ကျွေးကြည့်ဖို့ အကြံပေးချင်ပေးပါလိမ့်မယ်။
- **လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး-** အစားကြီးသည့်သူဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က အခြားသူတွေကိုကြည့်ပြီး သင်ယူနေတာပါ။ အမျိုးမျိုးသောအစားအစာတွေကိုစားပြီး သင့်ကလေးလည်း အသစ်သောအစားအစာတွေကို ပိုစားကြည့်ချင်စိတ်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ထမင်းစားတိုင်း အနည်းငယ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးကို ကျွေးပေးပါ။
- **ကျောင်းပျော်အရွယ်-** သူတို့ရဲ့အစားအစာများတွင် အချို့သောနေရာများမှာ ကိုယ့်ကိုယ်စားနိုင်ပါတယ်။ ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုပေးပါ—ပန်းကော်ဖီ သို့မဟုတ် မုန့်လာဥနီ လိုမျိုး—ပြီးတော့ သူ့ဟာသူဆုံးဖြတ်ပါစေ။ မိသားစုနှင့်စားနိုင်အောင် အစားအစာကိုပြင်ဆင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမယ့်အစားအစာကိုရွေးဖို့ ပြောကြပါ။

ဂျူလိုင်လ

ဒေသအရင်းအမြစ်- ဒေသရှိလယ်သမားများ၏ဈေးကွက်မှာ သင့်မိသားစုအတွက်လတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုသွားဝယ်ပါ။ Greater Lansing Area Farmers Markets ဈေးကို www.lansing.org ကနေ သင့်အနီးအနားမှာရှိတဲ့ဈေးအမည်စာရင်းကိုကြည့်ဖို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
မိသားစုဝတ်ပုံများကို အတူထိုင်ကြည့်ကြပါ။ "မိသားစု" "အဖိုးအဖွား" "ဦးလေး" စသည့်ပုံမျိုးတွေကို စကားလုံးတို့ဖြင့် ရှင်းပြပေးပါ။	N ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ ၎င်း N ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "N's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /n/ စာလုံးနှင့်စပြီး nest (နက်စ်စ်) အသံနှင့်စတင်သော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဆင်ခြေလျှောက်စုံကို လုပ်ပါ- ဖျံ့ချပ်တစ်ချပ် သို့မဟုတ် အခြားကြီးပြားတဲ့အချပ်ပြားတစ်ခုခုအဆုံးတစ်ဖက်မှာ ထောက်ပြီးထောင်ထားပါ။ မတူညီတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ ဒီဆင်ခြေလျှောက်ကနေ ဘယ်လို "လိမ့်ကု" သလဲဆိုတာ စမ်းကြည့်နိုင်ပါ။	စာရွက် သို့မဟုတ် ပိတ်ထည်ဖြင့် အရွယ်မတူတဲ့ပုံပုံတွေကို ညှပ်ပါ။ ဘယ်တစ်ခုက အကြီးဆုံးလဲ? ဘယ်တစ်ခုက အပြောဆုံးလဲ?	အတူကစားနိုင်ဖို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုဖိတ်လိုက်ပါ။	သင့်ကလေးအားချိုးကျူးထိုက်လောက်တဲ့ခါ ချိုးကျူးစကားပြောပေးပြီး သူတို့လုပ်နိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း သင့်ကိုပြောပြဖို့ ပြောပါ။	အိမ်ပြင်မှာ အပျော်ဖော်စပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ကြပါ။ "ဒီဟင်းထဲမှာ ငါတို့ဘာထည့်သင့်သလဲ?" လို့ပြောပြီး သင့်ကလေးအား "အာလူး" စိမ်းတစ်လုံးကို ပေးလိုက်ပါ။
သင့်ကလေးပြောတဲ့စကားကို ထပ်ချဲ့ပြောပေးပါ။ သင့်ကလေးက ဒီလိုစကားတွေနဲ့ ဗလုံးပထွေးပြန်ပြော/ပြန်စကားပြောလာတဲ့အခါ- "အိုး... ကောင်းလို့က်တဲ့ အကြီး!" သို့မဟုတ် "နောက်ထပ်ဘာထပ်ပြန်မလဲ?"	ကျောက်ခဲများ ဖြင့်အပြင်မှာ စာလုံးဆက်ပုံဖော်ကြပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ အဝါရောင် နေ့ပါပဲ။ အဝါရောင် ရှိသည့်အရာဘယ်နှစ်ခုကို သင်ရှာနိုင်မလဲကြည့်ရအောင်။ ဘယ်အရာက အဝါရောင်ဖြစ်သလဲဆိုတာ ပြောကြပါ။	လူသွားလမ်းတွင် မြေမြေဖြင့် ရေးဆွဲလိုက်ပါ။ အရပ်ကားများမောင်းနှင်နိုင်ရန်အတွက် ကားလမ်းများကို ပြုလုပ်ပေးပါ။	ဒီအပတ်မှာ သင့်ကလေးနှင့်အတူ စာကြည့်တိုက်ကို သွားလည်ကြပါ။ စာပေတွေကို ရွေးယူပါ သို့မဟုတ် ခဏနေပြီး စာဖတ်ပေးပါ။ စာကြည့်တိုက်ရှိ အစီအစဉ်များကို စစ်ကြည့်ဖို့ www.cadl.org သို့မဟုတ် www.epl.org မှာ ဝင်ကြည့်ပါ။	ဒီနေ့မှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို သင်ကူနိုင်မည့် အရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပါ။	ပေါင်မုန့်ကိုဖန်လုံး (playdough) ကို (ဂျူနို 1 ခွက် + ဆား 1/2 ခွက် + ရေ 1/2 ခွက်ခက်ခန့်) အိမ်မှာ အတူတူ ပုံဖော်လုပ်ဆောင်ပါ။ အတူတူတူတူလုပ်ပါ။ ရနံ့သင်းသွားအောင် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သို့မဟုတ် အရောင်တင်မှုန့်ကို ထည့်လိုက်ပါ။
သင့်ကလေးအပြောလေးတွေကို လိုက်ပြောပါ။ "သား/သမီးလေး မျက်လုံး ဘယ်နားမှာလဲ? အိုး... ဒီမှာရှိဘယ်ကော" လို့ပြောပါ။ အသက်ပိုကြီးတဲ့ကလေးတွေကို သူတို့ ရှုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်ပါ။	O ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ ၎င်း O ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "O's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /o/ စာလုံးနှင့်စပြီး ostrich (အော့စထရစ်ချ) အသံနှင့်စတင်သော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့မှာတော့ ဂဏန်း 7 အကြောင်းတွေပါပဲ။ ဒီတစ်နေ့လုံးမှာ 7's ပါသည့်အရာ သင်ဘယ်နှစ်ခုရှာဖွေနိုင်သလဲ ကြည့်ရအောင်။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဘော်လုံးကစားပါ။ မြေပြင်ပေါ်မှာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိုင်ကြပြီး ဘော်လုံးကို အပေးအယူလိမ့်မေးကြပါ။	ဒေသရှိပန်းခြံသို့သွားပြီး အလှည့်ကျ လျှောစီးကြပါ။	နေသာသည့်နေ့မှာ သင်ဘယ်လိုခံစားရ သလဲဆိုတာကို ပြောပြပါ။	ထိုနေ့မျိုးတွေကို သင်ကျော်ဖြတ်ရသည့် နေရာတွေကို ရှင်းပြပေးပါ။ သင်ဘယ်ကဲ့သို့သွားနေတယ် သင့်ကလေးနဲ့ဘာတွေလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။
အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ပြီး နားထောင်ပါ။ သင်ကြားရသည့်အသံများကို ရွေးချယ်ပြောပြပါ။	၎င်းကာရန်သံအား ကလေးကလေး စကားလုံးတွေနဲ့ လုပ်ပေးပါ။ ထိုစကားတွေက အမိ ပြုလုပ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေရှိသလိုလည်း ဟန်ဆောင်လုပ်ပါ။	ကြိုက် ကတော့ ဒီကနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ ကြိုက်တွေ သင်ဘယ်နှစ်ခုရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်!	သီချင်းတစ်ပုဒ်ဖွင့်ပြီး သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကပါ။ မတူညီတဲ့ အကပုံစံတွေကို လုပ်ကြည့်ပြီး သင့်ကိုယ်တွေကို ရွေးလျားပါ။	အစားအစာကို အတူထိုင်စားကြပြီး သင်တို့ရဲ့နေရာသီအကြိုက်ဆုံးလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဆွေးနွေးကြပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူစာ အုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်ပြီး ဒီစာအုပ်ထဲကပုံပြင်က သင့်ကလေးကိုဘယ်လိုခံစား မှုမျိုးဖြစ်စေသလဲဆိုတာကို ပြောစေပါ။	ပုံတစ်ပုံ (မဂ္ဂဇင်း၊ အစားအစာစားစာဖြင့်) ကနေ ပမောဋီလုပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အတူပြန်ဆက်လိုက်ပါ။
"Five Green and Speckled Frogs sat on a hollow log (အစိမ်းရောင်ကွက်ကျားဖားငါးကောင်ဟာ သစ်ခေါင်းပေါက်ထဲမှာ ထိုင်နေကာ) Eating some most delicious bugs. (အရသာအလွန်ရှိတဲ့ပိုးဖလဲတွေကို စားလို့နေ) Yum, yum (လျှပ်၊ လျှပ်!) One jumped into the pool where it was nice and cool (တစ်ကောင်က ကောင်းပြီးလန်းလှတဲ့ကန်ထဲကို ခုန်ချတော့) Then there were four speckled frogs. (ဖားကွက်ကျားလေးကောင်ပဲ ကျန်တာ) (နောက်တစ်ခေါက်ဆိုပါ။ သို့သော်ဖားလေးကောင်နဲ့ပဲစပါ။ ပြီးတော့ သုံးကောင် နဲ့နဲ့သွားပါ။)	ကီးဘုတ်လှုပ်နဲ့ သင့်ကလေးအား သူတို့နာမည်ကို ကူညီပေးပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ ဆန်ကျင်ဘက်အရာတွေကို ပြောပါ (ကြီးသော၊ ငယ်သော၊ တိုသော၊ ရှည်သော စသဖြင့်)။ ဒီနေ့မှာ သင်တို့ရောက်ရှိသောနေရာမှာ ဥပမာအရာတွေကို ရှာဖွေပါ။	ကွက်ကျားဖားတစ်ကောင် လိုလုပ်ပြီး ထိုသီချင်းကို သီဆိုနေစဉ်မှာ အခန်းတစ်ခန်းမှတစ်ခန်းရန်ပေါက်သွားပါ။	ရေထဲမှာကစားစေဖို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။	မိသားစုလုပ်သလို သင့်ကလေးနဲ့ သွားအတူတူတိုက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။	"ငါ ရှာ မယ်" ဂိမ်းကို အိမ်ပြင်မှာထွက်ဆောင်ပါ။

သီချင်း- အစိမ်းရောင်ကွက်ကျားဖားငါးကောင်

Five green and speckled frogs sat on a hollow log (အစိမ်းရောင်ကွက်ကျားဖားငါးကောင်ဟာ သစ်ခေါင်းပေါက်ထဲမှာ ထိုင်နေကာ) Eating some most delicious bugs. (အရသာအလွန်ရှိတဲ့ပိုးဖလဲတွေကို စားလို့နေ) Yum, yum (လျှပ်၊ လျှပ်!) One jumped into the pool where it was nice and cool (တစ်ကောင်က ကောင်းပြီးလန်းလှတဲ့ကန်ထဲကို ခုန်ချတော့) Then there were four speckled frogs. (ဖားကွက်ကျားလေးကောင်ပဲ ကျန်တာ) (နောက်တစ်ခေါက်ဆိုပါ။ သို့သော်ဖားလေးကောင်နဲ့ပဲစပါ။ ပြီးတော့ သုံးကောင် နဲ့နဲ့သွားပါ။)

ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု



ကလေးတွေရဲ့ကြွက်သားအကြီးအသေးတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြီးထွားနေတာပါ။ ကလေးတွေဟာ ကိုယ်ကာယအလုပ်တွေကို မတူညီတဲ့နှုန်းထားနဲ့ ဒါပေမယ့်ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- သုံးလအရွယ်လောက်မှာ သူတို့ခေါင်းကို စထောင်လာနိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ရင်ဘတ်၊ ပြီး ရင် လိမ့်မယ်၊ တွားသွားမယ်၊ ထိုင်မယ်၊ ရပ်မယ် စသဖြင့်လုပ်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ လမ်းလျှောက်သင်လာမယ်။ သင့်ကလေးအတွက် သူတို့ရဲ့ပိုက်ကိုနေ့တိုင်း သိစမ်းနိုင်မယ့် ဘေးကင်းပြီးသန့်ရှင်းတဲ့နေရာတစ်ခုကို ထားပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး- ရွေ့လျားနေရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ သင့်ကလေးအားဘေးကင်းသည့်နေရာများတွင် ပြေးဖို့၊ တိုင်တက်ဖို့နဲ့ ပစ်လွှင့်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေကို ပေးပါ။ သူတို့ရဲ့လက်/ဆုပ်ကိုင်နိုင်မှုတွေ ခိုင်မာလာစေမယ့်လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ ဖွန်းသုံးစေခြင်း၊ စာရွက်ဖြိုခြင်းနှင့် တံခါးခလုတ်ကို လှည့်ခြင်းတို့မျိုးပေါ့။
- ကျောင်းပျော်အရွယ်- ခြေစုံနဲ့ ကျော်လွှား ခုန်လွှားပြေးခြင်း ခုန်ခြင်းတွေကို လုပ်သင့်ပါတယ်။ သင့်ကလေးအား ရောင်စုံခဲတံတွေ၊ ခဲတံတွေနဲ့ ကလေးသုံးကပ်ကြေးတွေကိုသုံးဖို့ အခွင့်ပေးထားပါ။

သြဂုတ်လ

ဒေသအရင်းအမြစ်- သင့်ဒေသမှာ ကလေးအသက်အရွယ်အလိုက်ကစားနိုင်မယ့် ဒေသရှိပန်းခြံတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ Ingham County Parks ပန်းခြံကို www.pk.ingham.org မှာ ဝင်လေ့လာကြည့်လိုက်ပါ။ ထို့ပြင် Ingham County Health Department မှထောက်ပံ့ပေးထားတဲ့ the Back to School Health Fair ကို www.hd.ingham.org/ForParents.aspx မှာ ဝင်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
သင့်ကလေးကနေ သင့်ကို အဝတ်အစား ဝတ်သည့်ခါ သို့မဟုတ် အစားအစာပြင်သည့်အခါ လမ်းညွှန်ချက်တွေ ပေးခိုင်းပါ။ သူတို့အမှားလုပ်မိပါစေ၊ သင်က အဲဒါအမှားတွေကို ပြင်ပေးပါ။	P ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း P ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "P's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /p/ စာလုံးနှင့်စပြီး pig (ပုဂံ) အသံနှင့်စထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့အတွက်က ကာနန်းကတော့ 8 ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ဒီတစ်နေ့တာမှာ 8's နဲ့ဆိုင်တဲ့အရာ ဘယ်နှစ်လုံးရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	မြေဖြူ သို့မဟုတ် ကြိုးဖြင့် လှိုင်းများပြုလုပ်ပြီး သင့်ကိုယ်ကို ထိန်းညှိချက် ထိုအပေါ်မှာ လျှောက်သွားပြပေးပါ။	ပဟေဠိဂိုဏ်းတစ်ခုကို အတူလုပ်ဆောင်ပါ သို့မဟုတ် ကစားပါ။ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်တာတွေ လုပ်ပါ။	ထိုကစားခြင်းမှာပါဝင်ပြီး အုပ်စုလိုက်ကနေ သင်ယူပါ။ သင့်အနီးအနားရှိ တည်နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေဖို့ www.inghamgreatstart.org မှာ ဝင်ကြည့်ရှုရှာဖွေပါ။	ရေ၊ ပလတ်စတစ်ခွက်များ၊ ဖွန်းများနှင့်ပန်းခွက် များထည့်ထားသည့် ခွက်ဆေးခဲလုပ်တစ်လုံးနဲ့ကစားပါ။
သင့်ကလေးနှင့်ဖုန်းဖြင့် စကားပြောနေသည့် ပုံ သရုပ်ဆောင်ပြပါ။ ဖုန်းပြန်ပြောတာ တစ်ယောက်ယောက်ကိုအတူတူကစားဖိတ်ခေါ်တာမျိုးတွေကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။	သင့်ကလေးအမည်ကို ရေးပါ။ သူတို့ရဲ့လက်ဖြင့် စကားလုံးတွေကို ရေးဆွဲသည့်လမ်းကြောင်းတိုင်းလိုက်ခိုင်းပြီး နောက်မှ ဘောပင်ဖြင့် လိုက်ရေးခိုင်းပါ။	အပြင်ကနေ ပစ္စည်းတစ်လွှာအိတ်စာ ယူလာပြီး ၎င်းအရာများမှ ဆင်တူသည့်အုပ်စုများကို ခွဲထုတ်ခိုင်းပါ။	စတုရန်းပုံများကို ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ကြည့်ခိုင်းပါ။	အိမ်နီးချင်း၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အမျိုးတွေကို အတူကစားမယ့်ရက်ကိုချိန်းခေါ်လိုက်ပါ။	"If You're Happy and You Know It!" (သင်ပျော်ပြီး ဒါကိုသိတယ်ဆိုရင်)" သီချင်းကို သီဆိုပါ။ အပိုစာသားများကို ထွင်ပါ။	တိမ်လွှာဂျုံမှုန့်ညက် (ဆီ 1/4 ခွက် + ဂျုံ 2 ခွက်) ကို အတူလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒီအရာရုံစုံဆွဲဆွဲသည့် ပွလန်သစ်ပေသည့်ဂိုဏ်းကို အပြင်မျက်ခင်းပြင်မှာ သင့်ကလေးနဲ့ဆော့ပေးပါ။
"Five Plump Peas (ဝဲဖြိုးသောပဲငါးစေ့)" သီချင်းဖြင့် လက်ချောင်းကစားနည်းကို လိုက်ဆိုပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။	Q ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း Q ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "Q's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /q/ စာလုံးနှင့်စပြီး quilt (ခွိုင့်ထိ) အသံနှင့်စထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	စတုရန်း ကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါပဲ။ ဒီနေ့မှာ စတုရန်း ဘယ်နှစ်ခုရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်!	အတူကိုယ်ကို ဆန့်ပါ။ အရပ်ကိုကောင်းကင်ဖက်ကိုမူလျက် ရှည်လာအောင်ရပ်ပြီး ထို့နောက် တစ်ဖက်ပြီးတစ်ဖက် ကိုယ်ကို ကျွေးချပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်ပါ။ သင်တို့ကိုယ်ကို ဆန့်လိုက်ပါ။	သင့်ကလေးအား သူတို့ရဲ့နာမည်၊ လိပ်စာနဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို သိအောင် ကူညီပေးပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ သင့်ကလေးအား အိမ်အလုပ်တွေကို ကူခိုင်းပါ။	ပူဖောင်း များကို အတူမျှကြပါ။ ပူဖောင်း တစ်လုံးမဟုတ်မှီမှာ ဘယ်လောက်ကြာလဲ? သူတို့ဟာ ဘယ်လောက်မြင့်မြင့်ကို ပျံတက်သလဲ?
သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာအုပ်ထဲကပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘာဖြစ်မလဲ ခန့်မှန်းကြပါ။ ထို့နောက် သင်တို့မှန်မမှန် ထိုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ စာအုပ်တွေ ရွေးနိုင်ဖို့ စာကြည့်တိုက်ကိုသွားပါ။ သင့်ကလေးကနေ စာကြည့်တိုက်မှအား အကြံပြုချက်တွေ သို့မဟုတ် လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းရုံတည်နေရာကို မေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ကူညီပေးပါ။	Play Number Dash (နံပါတ်ဆီပြေခြင်း)ဂိုဏ်းကို ဆော့ပါ- လူသွားလမ်းတွင် နံပါတ်များရေးပြီးတော့ ခေါ်လိုက်တဲ့နံပါတ်ဆီကို အမြန်ပြေးခိုင်းပါ။	"Red Light, Green Light. (အနီရောင်အလင်း၊ အစိမ်းရောင်အလင်း)" ဂိုဏ်းကို ဆော့ပါ။	သင်တစ်ပါးမှပေးရတဲ့ဖူး တဲ့သင့်နယ်ရှိနေရာတစ်နေရာကို သွားလည်ပါ။	သင့်ကလေးအား သူတို့ ကိုစိတ်အနှောက်အယှက်ပြုဖန်စေတဲ့အရာကို မေးပါ။	လိမ္မော်ရောင်ရှိတဲ့ပစ္စည်း 5 ခုကို စဉ်းစားပါ။ စတုရန်းရှိတတ်တဲ့ပစ္စည်း 5 ခုကို စဉ်းစားပါ။ ပျော့တဲ့ပစ္စည်း 5 ခုကို စဉ်းစားပါ။
တိရိစ္ဆာန်များအကြောင်း ပါသည့်စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။ သင့်ရဲ့အကြိုက်ဆုံး တိရိစ္ဆာန်က ဘာလဲ?	R ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါပဲ။ ၎င်း R ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီ "R's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /r/ စာလုံးနှင့်စပြီး rake (ရိတ်ခံ) အသံနှင့်စထွက်ရသော စကားလုံးမျိုးအရာကို ရှာဖွေကြမယ်။	ဒီနေ့ဟာ အညှီရောင် နေ့ပါပဲ။ အညှီရောင် ရှိသည့်ပစ္စည်းကို သင်ဘယ်နှစ်ခုရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ပါ။ ဘယ်ပစ္စည်းတွေက အညှီရောင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။	ရာသီဥတုတစ်ခုစီတိုင်း (နေဦး၊ နေ့၊ မိုး၊ ဆောင်း) အတွက် သစ်ပင်တစ်ပင်စီပုံကို ရေးဆွဲပါ။ ရာသီကူးပြောင်းခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ မိသားစုနဲ့အတူ ပုံပြင်ပြောချိန်ကို ထားလိုက်ပါ။ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်စီတိုင်းကို မိမိ ရဲ့အနှစ်သက်ဆုံးစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ရွေးယူခိုင်းပြီး အတူဖတ်ကြပါ။	ရေချိုးသည့်အခါမျိုးမှာ မှန်ရေ နေစိတ်ရင်နေ တွဲမျက်နှာမျိုးတွေကို လုပ်ကြည့်ကြပါ။	ဆောင်းရာသီ အကြောင်းကို အတူပြောကြပါ။ ဘယ်အရာတွေက လေထဲမှာ လွင့်ပျော်တတ်ပါသလဲ? သင်တို့ရဲ့ခန့်မှန်းချက်တွေကို ယက်တောင်နဲ့ စမ်းကြည့်လို့ရမလား?

လက်ချောင်းကလေးကစားနည်း- Five Plump Peas (ဝဲဖြိုးသောပဲငါးစေ့)

Five plump peas in a pea pod pressed. (ပဲတောင့်ထဲက ဝဲဖြိုးတဲ့ပဲငါးစေ့ဟာ အက်လိုလား) (လက်တစ်ဖက်ကိုဆုပ်)
 One grew, two grew, and so did all the rest. (တစ်ခုကြီးလာ၊ နှစ်ခုကြီးလာ၊ ပြီးတော့ အကျန်ကြီးသွား) (ဆုပ်သည့်လက်သီးကိုဖွင့်-- တစ်ချိန်တည်းမှာလက်တစ်ချောင်းထုတ်)
 They grew and they grew and they never stopped. (သူတို့ကြီးလာတယ်၊ ကြီးလာတယ်၊ ပြီးတော့ ဘယ်တော့မှမရပ်တော့ဘူး။)
 (လက်တို့ဖြင့်စတင်ပါ။ "ကြီးထွားလာသည့်" တစ်ခုစီကို တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်ဝေးဝေးထားပါ)
 They grew so big that the pea pod popped! (သူတို့ဟာ ပဲစေ့ပေါက်ထွက်လောက်တိုထိ အရမ်းကြီးလာတယ်!) (ဖောက်ခနဲပေါက်သည့်ခါ လက်ခုပ်တီးပါ)

သင်္ချာကို နေ့တိုင်း သင်ယူပါ



သင်္ချာဆိုတာ ရေတွက်ခြင်းနဲ့ ကိန်းဂဏန်းကိုပဲ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကလေးရဲ့နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ သင်္ချာကို နည်းလမ်းရာပေါင်းများစွာ နဲ့ထည့်သွင်းသွားလို့ ရပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကနေ ရေတွက်နိုင်ဖို့အခွင့်အလမ်းများကို ရယူပါ။ သင့်ကလေးအားခြေစွပ် စွပ်ပေးသည့်ခါ ရေတွက်ပြပါ။ ကလေးခြေချောင်းများကိုရေတွက်ပြပါ။ ပစ္စည်းတွေကို သင်ဘယ်မှာထားတယ်ဆိုတာတွေကို ပြောပြပါ (“ကစားစရာကို အပေါ်ထိပ်မှာ ထားထားတယ်”)
- လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်- ရုပ်ပုံတွေကို စပြီးခွဲခြားလာနိုင်မယ်။ ပစ္စည်းများကို အုပ်စုအလိုက်ခွဲတတ်လာမယ်။ ပြီးရင် နံပါတ်ကို စကားလုံးတွေနဲ့သုံးတတ်လာပါပြီ။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကိန်းဂဏန်းစကားလုံးပါသောသီချင်းတွေကိုဆိုပြီး ကာရန်တွေကို အလွတ်ရွတ်ဆိုပါ။
- ကျောင်းပျော်အရွယ်- နေ့စဉ်ဘဝမှ သင်္ချာပုစ္ဆာပြဿနာများ (ဥပမာ- ညစာအတွက် ပန်းကန်ဘယ်နှစ်ချပ်ထားရမလဲ)ကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ပုံရိပ်တွေကို သူတို့သိနိုင်ပြီး လုပ်ပြနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဂဏန်း 10 သို့မဟုတ် ထိုထက်မက အသံကျယ်နဲ့ရေတွက်ပြနိုင်တယ်။ သင်္ချာအမြင်ရှုထောင့်မျိုးတွေပါသော စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရင်ပေးပါ။

စက်တင်ဘာလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- Ingham County မှာဆိုရင် မိသားစုတွေအတွက် လုပ်စရာအများကြီးရှိပါတယ်။ ဘယ်ပြက္ခဒိန်မှ ဒီလိုအရာအားလုံးကို စာရင်းမချပြနိုင်ပါဘူး။ ပျော်စရာမိသားစုကမ္ဘာအစီအစဉ်များအတွက် Hulafrog ကို မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။ ကလေးရှိသည့်ကာလနှင့် ငယ်ရွယ်သောကလေးများရှိသည့်မိသားစုများအတွက် အရင်းအမြစ်များ လုပ်ဆောင်မှုများကို ထပ်မံလေ့လာနိုင်ဖို့ Willow Tree Family Center ကို မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
ညအခါမှာ ကြယ်တွေကိုကြည့်ပြီး အတူတောင်းဆိုကြပါ။ သင်တို့ရဲ့တောင်းဆိုမှုတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောပြကြပါ။	S ကတော့ ဒီနေ့အတွက်စကားလုံးပါ။ ၎င်း S ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာ “S” နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /s/ စကားလုံးနဲ့စပြီး sun (စန်း) လို့အသံထွက်ရတဲ့စကားလုံးတွေကို ရှာဖွေကြမယ်။	ထောင့်မှန်စတုဂံ ကတော့ ဒီနေ့အတွက် ရုပ်ပုံပါ။ ဒီနေ့မှာ ထောင့်မှန်စတုဂံ သင်ဘယ်နှစ်ခုရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်!	ဒီအပတ်မှာ သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာကြည့်တိုက်ကို သွားလည်ကြပါ။ စာအုပ်တွေကို ရွေးယူပါ သို့မဟုတ် ကလေးနဲ့ စာဖတ်ပေးပါ။ အစီအစဉ်များကို စစ်ကြည့်ခြင်း- www.cadl.org /အစီအစဉ်များ or www.elpl.org .	သင်တို့၏အိမ်နီးနားရှိ မြေပုံကို အတူရေးဆွဲကြပါ။ ပစ္စည်းတွေဘယ်မှာရှိတယ်ဆိုတာကို သင့်ကလေးအား ပြောပေးပါ။	စိတ်ဆိုးသည့်မျက်နှာပုံကို ဆွဲပြီး သင်စိတ်ဆိုးတတ် သည့်အချိန်အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။	လိုက်လုပ်ရသည့် ဂိမ်းတစ်ခုကို ဆော့ပါ။ ဥပမာ သင့်ကလေးနဲ့ Simon Says (စိုင်းမွန် ပြော) ဂိမ်းကိုဆော့ပါ။
သင့်ကလေးအား ပုံပြောပြဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ သူတို့ပြောတာတွေကို ရေးချပြီး အိပ်ယာဝင်တဲ့အခါ ထိုပုံပြင်ကို ဖတ်ပေးပါ။	သင့်ကလေးနဲ့အတူ “mad (မက်)” ဆိုသည့်ကာရန်နှင့်ညီသော အရာ 10 ခုကို စဉ်းစားပါ။	ဒီနေ့ကတော့ ကိန်းဂဏန်း နံပါတ်အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်နေ့မှာ 9၄ ပါတဲ့အရာဘယ်နှစ်ခုကို သင်ရှာနိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။	စာရွက်နဲ့ လေယာဉ်ခေါက်ပြီး အတူပစ်ပျံကြပါ။	သင့်ဒေသ စာကြည့်တိုက်ရှိ ကလေးအခန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာနေရာကို သွားလည်ကြပါ။	လဲလျောင်းပြီး သင်တို့မျက်လုံးကို မှိတ်လိုက်ပါ။ သင်အသက်ရှူသံကို သင်ပြန်ကြားနိုင်ပါသလား? သင်နှလုံးခုန်သံကို သင်ပြန်ကြားနိုင်ပါသလား? သင်စိတ်အေးအေးထားရဲ့လား?	အပင်ရဲ့ဘဝသံသရာဖြစ်တဲ့ အစုကနေ၊ ဝေါက်ဖွားလာခြင်း၊ သစ်ပင်ဖြစ်လာခြင်း အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ အညွှန်းပြသည့်ကဒ်ပေါ်မှာ အဆင့်တဆင့်စီကို ရေးဆွဲပါ။ သင့်ကလေးအား အစဉ်လိုက်မှန်ကန်စွာ ထားနိုင်အောင် ကူပေးပါ။
“The Wheels on the Bus. (ကားပေါ်ကကားဘီး)” သီချင်းကိုဆိုပြီး လိုက်လုပ်ပါ။	T ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်း T ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ “T” နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /t/ စကားလုံးနဲ့စတဲ့ toy (တိုင်း) လို့အသံထွက်ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှာကြမယ်။	ဒီနေ့ကတော့ အမည်းရောင် နေ့ပါ။ ဒီနေ့မှာတော့ အမည်းရောင် ရှိသည့်ပစ္စည်းဘယ်နှစ်ခု သင်ရှာတွေ့နိုင်မလဲကြည့်ရအောင်။ ဘယ်အရာများက အမည်းရောင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။	သင်အနီးအနားမှာ လိုက်ရှာလို့ရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းအချို့ကို ရှာဖွေပါ။ သင့်ကလေးအား ထိုအရာများကို အနီးအနားမှာလိုက်ရှာစေပြီးတော့ ထိုပြန်ဆိုထားတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ ပြန်တိုက်ကြည့်ပါ။	အစားအစာကို အတူထိုင်စားကြပြီး သင့်ရဲ့ဆောင်းဦးရာသီအနစ်သက်ဆုံးလှုပ်ရှားမှုအကြောင်းကို ပြောပြပါ။	ခံစားချက်စာအုပ်ကို စာရွက်ဖြင့် ခေါက်ထားပါ။ ခံစားချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် နသည့်မျက်နှာများကို ရေးဆွဲပါ။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ခံစားချက် များကိုဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း အညွှန်းတပ်ပါ။	အိမ်ပြင်တွက် ရွက်ကို လှုပ်ဆောင်ရယူပါ။ မြောက်သွေ့တဲ့စုန်မြေကို ရေရေတို့အခါ ဘာဖြစ်သွားလဲ?
ABC သီချင်းကို ဟာသသံဖြစ်တဲ့— စက်ရုပ်သံ၊ ဒိုင်နိုဆော့သံ စတဲ့အသံတွေနဲ့ ဆိုပေးပါ။	သင့်ကလေးနဲ့ပုံပြင်အတူ ဖတ်တဲ့အခါ ask “ဘယ်သူလဲ” “ဘာလဲ” “ဘယ်ကိုလဲ” “ဘယ်ချိန်လဲ” နဲ့ “ဘာကြောင့်လဲ” ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေကို မေးပေးပါ။	ဘယ်ရီသီးတွေကို ရေတွက်ပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသင်တို့စားတဲ့ မှန်တွေကို ရေတွက်ပါ။	ထောင့်မှန်စတုဂံတွေကို ဖြတ်ညှပ်လေ့ကျင့်ပါ။	“ကျေးဇူးပြု၍” နဲ့ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” တွေကို အခြားသူတွေနဲ့ပြောတဲ့အခါ သုံးတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။	လက်ချောင်းတွေနဲ့ သို့မဟုတ် ဘရပ်ရှ်နဲ့ ရောင်စုံခြယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲပါ။ သီချင်းဖွင့်ပြီး ဂီတသံကနေ ဘယ်လိုခံစားပြီး ပန်းချီခြယ်တယ်ဆိုတာကို ပြောဆိုပြီး ခြယ်ခိုင်းကြည့်ပါ။	သင်ဟာ ခါတ်ပုံဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ပုံမျိုးလုပ်ပြီး ပုံတွေကို ရိုက်ပါ။
လ အကြောင်းကို ပြောပြီး ထိုလကို ပန်းချီရေးဆွဲပါ။ လ က ဘာပုံရိပ်ရှိလဲ?	သင့်ကလေးကို ဂျုံ၊ မုန့်၊ ဆား၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခရင်၊ မာကာပေါင် စတာတွေနဲ့ သူတို့နှာမည်ကို ရေးခိုင်းပြီးကူပေးပါ။	ဖုန်းပေါ်မှာ ကိန်းဂဏန်းတွေကို သတ်မှတ်ခွဲခြားခိုင်းပါ။ သင့်ဖုန်းနံပါတ်အကြောင်းကို ပြောပြီး ဒါကို မှတ်မိနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ သင့်ဖုန်းနံပါတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆွဲပါ။	မုန့်ခြင်း၊ တွားသွားခြင်း ဒါမှမဟုတ် အပြင်ပစ္စည်းနားတွေမှာ မြေတစ်ဖက်နဲ့ရန်ပေါက်သွားတတ်စေအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။	သူငယ်ချင်းသစ်တစ်ဦး အတွက် စာ သို့မဟုတ် ပန်းချီကို ရေးဆွဲပေးပါ။	သင့်ကလေးကို သူတို့ဖာသာသူတို့ ကျွတ်အကျွတ်နဲ့ ကျောပိုးအိတ် ဆင်ယင်ကြည့်ပါ။	ရေချိုးခလု သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်ငယ်မှာ ဘာတွေက မြှုပ်နိုင်ပြီး ဘာက ဘောလောပေါ်လဲဆိုတာ ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

သီချင်း-
Wheels on the Bus
(ဘတ်စ်ကား ဘီးများ)

The wheels on the bus go round and round, (ဘတ်စ်ကား ဘီးများ တစ်လှိုင်းတစ်လှိုင်း လှိုင်းလှိုင်းလှိုင်း)
Round and round, round and round. (လှည့်ရင်း လှည့်ရင်း၊ လှည့်ရင်းလှည့်လို့လာ)
The wheels on the bus go round and round, (ဘတ်စ်ကား ဘီးများ လှည့်လို့ လှည့်လို့လာ)
All through the town. (မြို့တစ်မြို့လုံးကိုကွယ်)

The wipers on the bus go swish, swish, swish... (ကားပေါ် မှန် ရေသုတ်တဲ့ ဆွဲ ဆွဲ ဆွဲ...)
The driver on the bus says “move on back”... (ကားပေါ်က ဒရိုင်းဘာပြောတယ် “နောက်ကိုသွား”...)
The people on the bus go up and down... (ကားပေါ်ကလူတွေ တက်လို့ ဆင်းလို့...)
The babies on the bus go “wah, wah, wah”... (ကားပေါ်က ကလေးတွေ “ဝါး၊ ဝါး၊ ဝါး...”)
The parents on the bus say “I love you, I love you, I love you”... (ကားပေါ်က မိဘတွေပြောတယ် “အိုင်းလပ်ယူ၊ အိုင်းလပ်ယူအိုင်းလပ်ယူ...”)



နေ့စဉ် အနုပညာ

ဖန်တီးမယ်၊ ရှာဖွေမယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်မယ်!

အနုပညာကနေ ကောင်းတဲ့ မော်တာအတတ်ပညာတွေ လုပ်တတ်လာမယ်၊ မိမိကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှုရှိလာပြီး ကလေးတွေကို အသက်အရွယ်အလိုက် ခံစားချက်တွေကို မျှဝေတတ်လာနိုင်စေပါတယ်။ အနုပညာက ကလေးတွေရဲ့ပိုပြီးမြင့်မားတဲ့တွေးခေါ်မှုအတတ်တွေကို ပေးပြီး သူတို့ရဲ့တွေးခေါ်မှုတွေကိုသုံးတတ်လာအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ရှုပ်ပွဲအောင်လုပ်လည်း ပြဿနာမရှိတဲ့နေရာမျိုးကို လုပ်ထားပေးပါ။

- နို့ရိုအရွယ်ကလေး- သူတို့ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ တို့ထိစားကြည့်လို့ရတဲ့အရာအမျိုးမျိုးကို စူးစမ်းခွင့်ပေးပါ။ စားသုံးနေတဲ့ခါမျိုးမှာတောင် ခွင့်ပြုပေးပါ။ မသုံးတော့တဲ့စာတွေကို ဆုတ်ဖြိုပေးပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး- ရိုးရိုးလေးနဲ့စတင်ပေးပါ။ ဆန်းလှတဲ့အနုပညာထောက်ပံ့မှုမျိုးတွေ မလိုပါဘူး—ခဲတံတွေ၊ ဖျက်လို့ရတဲ့ဆော့ပင်တွေ၊ ရောင်စုံခဲတံတွေ၊ စာရွက်အပိုင်းတွေကို သုံးပါ။ သူတို့ကို ပစ္စည်းကိရိယာတွေနဲ့ ထိတွေ့ကြည့်ခိုင်းပါ။ လမ်းညွှန်ချက်ပေးတာ သို့မဟုတ် ပြန်ပြောင်းဖို့အကြံပေးတာတွေ မလုပ်ပါနဲ့။ ဖန်တီးမှုရဲ့ဖြစ်စဉ်ကိုမှတ်မိတာက ထုတ်ကုန်ထက် ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။
- မူကြိုကလေး- သင့်ကလေးအား သူတို့တီထွင်သည့်အရာအကြောင်းကို ပြောပြဖို့ တောင်းဆိုပါ။ သူတို့လုပ်ထားတဲ့အနုပညာအရာကို ချပြနိုင်ဖို့ နေရာရှာပေးပါ။ သင်မလုပ်ထားရသေးဘူးဆိုရင် စာရွက်မှာ ဖြတ်ညှပ်ကပ်နိုင်ဖို့ အခြားအထောက်အကူပြုအရာတွေဖြစ်တဲ့ ရောင်ခြယ်ဆေးရည်၊ ကော်ရည်နဲ့ ကပ်ကြေးငယ်ကို ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။

အောက်တိုဘာလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- The Eli and Edythe Broad Art Museum ကနေ လစဉ်ပထမပတ်စနေနေ့ (နေ့စွဲအမှတ်အားလပ်ရက်မပါ) နံနက် 11 နာရီကနေ 3 နာရီတွင်းမှာ Family Days ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဘယ်အသက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးတို့သားစုများဟာ ထိုအနုပညာရေးခွဲခြားကို ခံစားပျော်ရွှင်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ 547 E Circle Dr., East Lansing, MI 48824, www.broadmuseum.msu.edu.

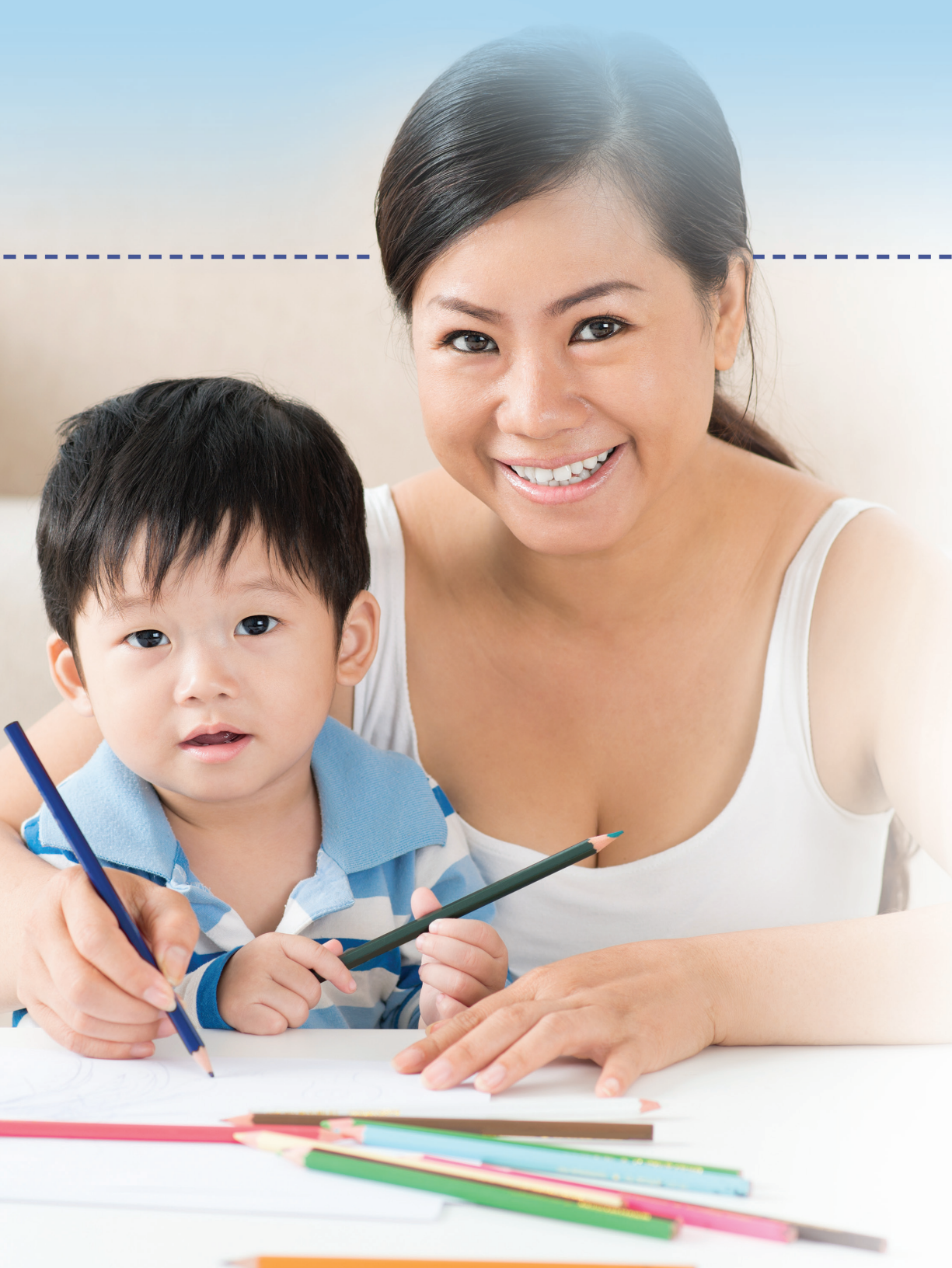
တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
CD ခွေကို စစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် စာကြည့်တိုက်က hoopla album ကို စစ်ကြည့်ပြီး သီချင်းအသစ်တစ်ပုဒ်ကို အတူ သင်ယူလိုက်ပါ။	သင့်ကလေးရေချိုးတဲ့အခါ ထိုအရာကို ရွတ်ဆိုပေးပါ။ သင့်မှာထွက်ပေါက်မရှိတဲ့ပရိတ်သတ်ကိုရထားပြီး သင့်ကလေးလည်း ပျော်စရာအံ့ဩမှုကို ရသွားပါမယ်။	ဒီနေ့အတွက်ရုပ်ပုံကတော့ စက်ဝိုင်းပုံပါ။ ဒီနေ့မှာ စက်ဝိုင်း ဘယ်နှစ်ခုသင်မြင်နိုင်သလဲ ရေတွက်ပါ။	ပုံတွေကို အတူရေးဆွဲကြပါ။ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်စဉ်နဲ့ ပျော်စရာရေးဆွဲမှုအပေါ်မှာ အဓိကအာရုံပြုသွားပြီး ထွက်လာမယ့်ပုံကို အဓိကထားပါနဲ့။	ဒီအပတ်မှာ သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာကြည့်တိုက်ကို သွားလည်ပါ။ စာအုပ်တွေကိုရွေးပါ သို့မဟုတ် စာကို ခဏဖတ်ပါ။ အစီအစဉ်များကို စစ်ကြည့်ရန်- www.cadl.org/events သို့မဟုတ် www.elpl.org .	လက်ဆေးကြောတာ၊ သွားတိုက်တာ၊ ဆံပင်ဖိတ်တာတွေကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။	သစ်ရွက်ပွတ်ခြစ်ခြင်းကိုလုပ်ပါ။ သစ်ရွက်တွေကိုရပြီး ၎င်းကို စာရွက်ကြားမှာထား။ ထို့နောက်ထိုစာရွက်ကို ရောင်စုံခဲတံနဲ့ ခြစ်ပါ။ ပျော်စရာပုံစံတွေနဲ့ ရုပ်ပုံတွေပါ။
သင့်ကလေးအား သူတို့ရဲ့အရုပ်အတွက် အိပ်ယာတစ်ခု ထားထားပေးပါစေ။ ထိုဖြစ်စဉ်ရဲ့အဆင့်တစ်ဆင့်စီကို ပြောပြပါ။	U ကတော့ ဒီနေ့အတွက်စကားလုံးပါ။ ၎င်း U ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ "Us" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /u/ စကားလုံးနဲ့စပြီးuncle (အန်ကယ်) လို့အသံထွက်ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှာကြမယ်။	ကျောက်ခဲ 10 လုံးကို ရှာပါ။ သူတို့က ဘယ်လိုတူညီကြသလဲ? သူတို့ဟာ ဘယ်လိုခြားနားကြသလဲ?	သင့်ကလေးမှ သင်သစ်ရွက်ထွန်းခြင်းကောက်သိမ်းတဲ့ခါ ကူညီပါလေ့စေ။ ခုန့်မယ်ပြေးမယ်။ သစ်ရွက်တွေကို ကန်မယ်။ အတူတူစားပါ။	သင့်ကလေးကနေ အထူးသုခယူချင်း သို့မဟုတ် အမျိုးတစ်ယောက်ကို ဖုန်းခေါ်ခိုင်းစေပြီး ထိုသူအား ဆောင်းဦးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာနှစ်ခုကို ပြောပြနိုင်ပါ။	သင်ကလေးနေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ပေးပြီး သင့်ကလေးအား မိဘနေရာမှာ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ သူတို့အား သင့်ကို ပျော်ပျော်နဲ့ဂရုစိုက်ခွင့်ပေးပါ။	လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ မြေပြင်ကနေ သဘာဝအရာတွေကို စုဆောင်းပါ။ သင်တို့ရဲ့လုပ်တဲ့အရာတွေနဲ့ သစ်ရွက်နဲ့လုပ်တဲ့အနုပညာမျိုးကို လုပ်ဆောင်ပါ။ Lois Ehler ဂုဏ်ထူးဆောင် Leaf Man (သစ်ရွက်လူသား) စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။
စခန်းဆောက်ပါ။ အကာရံအား မုန့်တွေ စောင်တွေနဲ့ လုပ်ပါ။ စခန်းချခြင်း နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးအား ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောခိုင်းပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ ဆောင်းဦးရာသီ နဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက် စုံစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ပါ။ သစ်ရွက်တွေ ဘာကြောင့်ပြောင်းသွားရပြီး ထိုဆောင်းဦးရာသီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘာဖြစ်ပျက်မျိုးတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသလဲဆိုတာကို ပြောပြပါ။	ဒီနေ့တော့ ဂဏန်း 10အကြောင်းပါ။ ဒီနေ့မှာ 10's နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်နှစ်လုံးသင်ရှာတွေ့နိုင်မလဲ? ပစ္စည်းတွေကို သင်ရေတွက်နိုင်မယ့်ဆိုရင်10s ရေတွက်ပြပါ။	သင့်ကလေးအား စာရွက်ပေါ်မှာ စတစ်ကာပုံတွေ ကပ်ခိုင်းပါ။ ဘယ်စတစ်ကာမဆို ရပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကောင်းမွန်ပြီး ဖိစွေလျားနေတဲ့ကြွက်သားတွေပေါ်မှာ စတစ်ကာပုံတွေကပ်ရတာ နှစ်သက်ပါတယ်။	အတူထိုင်ပြီး အစားအစာကိုစားကြပါ။ သင့်တစ်နေ့တာကို သင့်ကလေးအားပြောပြပြီး သူတို့ရဲ့တစ်နေ့တာကို ပြန်မေးပါ။	သင့်ကလေးအား စတိုးဆိုင်မှာမြင်တွေ့ရတဲ့ ရာသီအလိုက် ပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပြီး ဒါတွေက သင့်ကိုဘယ်လိုခံစားချက်မျိုးပေး တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။ ဘာက အစစ်ဖြစ်ပြီး ဘာက အတုလဲ?	အိမ်ပြင်ရှိ သစ်ရွက်မြောက်တွေကို စုဆောင်းပြီး ချေးဖျတ်ပါ။ ချေးဖျတ်ခါ ဘာသံထွက်လာလဲ? သူတို့ကဘာအနုပညာ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုပုံမျိုးလဲ? သစ်ရွက်တွေကို စာရွက်အောက်မှာထားပြီး ထိုစာရွက်ကို ရောင်စုံခဲတံဖြင့် ဖွတ်ခြစ်ပါ။
သင့်မိသားစုပုံတွေကို ကြည့်ရှုပါ။ သင့်မိသားစုအကြောင်းကို ပြောပြီး သူတို့က ဘာကြောင့်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။	အချို့သော မှတ်ဆိတ်ရိုက်ခရင်တွေကို မုန့်ဖုတ်စာရွက်ပေါ် သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်မှာ ထားပါ။ သင့်ကလေးနားမည့် သူတို့အသက်နဲ့ နံပါတ်တွေကို ရေးလေ့ကျင့်ပေးပါ။	သေးငယ်တဲ့အရာ 5ခုကို စဉ်းစားပါ။ အပန်းရောင်ရှိတဲ့အရာ 5 ခုကို စဉ်းစားပါ။ တိရိစ္ဆာန် 5 ကောင်ကို စဉ်းစားပါ။	V ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်း V ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ "Vs" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /v/ စကားလုံးနဲ့စပြီး vest (ဖက်ထိ) လို့အသံထွက်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရှာကြမယ်။	ဖရဲနို သို့မဟုတ် Farmer's Market ချေးတစ်ခုကို သွားလည်ပြီး လယ်သမားတွေဘာ လုပ်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။	ကြောက်စရာမျက်နှာ တစ်ခုကိုဆွဲပြီး ဘယ်အရာတွေက ကြောက်စရာကောင်း လိမ့်တာကို ပြောပြပါ။	ဖရဲသီးတစ်လုံးကို လှီးဖြတ်ပါ။ သို့မဟုတ် သခွားမွှေးနဲ့ လုပ်ပါ။ သင့်ကလေးအား အထိကအစေ့တွေကို လက်နဲ့ နယ်ညှပ်ယူထုတ်ခိုင်းပြီး ဘယ်နှစ်စေ့ရှိလိမ့်တာ အတူတူကြည့်ကြပါ။
အပြင်လမ်းလျှောက် ထွက်ပြီး ဆောင်းဦးရာသီမှာ သင်တို့မြင်တွေ့ရတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ပြောပြပါ။	သင်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်မိတ်ဆက်ကိစ္စတွေကို လုပ်ကြပါ။ လျှို့ဝှက်တိုက်နေရာတစ်ခုကို လုပ်ပါ။ ဒါမှ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာလျှင် သင့်မှာ တစ်ခုအသင့်ရှိပြီးသားဖြစ်နေမယ်။	ပုံစံတစ်ခုကို အတူလုပ်ဆောင်ပါ။ မတူညီတဲ့ခြေစွပ် အရောင်တွေကို တလှည့်စီပြောင်းပါ။ နောက်ပုံစံတစ်ခုမှာ ဘာလာမလဲ?	ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အမှတ်အသားတိပ် သို့မဟုတ် ကြိုးနဲ့ ပင့်ကူအိမ်တစ်ခုကို လုပ်ပါ။ သင်တို့က ပင့်ကူတွေဟာ သဘောထားပါ။	ဂိမ်း (ပိအဘူး၊ ပုန်းမယ် ရှာမယ်၊ ငါသူလျှို စသဖြင့်) တစ်ခုခုကို ကစားကြပါ။	"ကျေးဇူးပြု၍" နဲ့ "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ကိုမကြာခဏပြောပါ— သင့်ကလေးလည်း ပြောလာပါလိမ့်မယ်။	ဘယ်အရပ် အရပ်အရာတွေက ရေပေါ်မှာ ဘောလောပေါ်ပြီး ဘယ်အရာကမြုပ်လိမ့်တာ စမ်းကြည့်ခိုင်းပါ။

သီချင်း-
Clap your hands (လက်ခုပ်တီး)

Clap your hands, clap your hands, clap them just like me. (လက်ခုပ်တီး၊ လက်ခုပ်တီး၊ ငါ့လိုလိုက်တီး။)
Touch your ears, touch your ears, touch them just like me. (နှင့်နှားကိုထိ၊ နှင့်နှားကိုထိ၊ ငါ့လိုလိုက်ထိ)
Tap your feet, tap your feet, tap them just like me. (နှင့်နှင့်ခြေကိုထိ၊ နှင့်နှင့်ခြေကိုထိ၊ ငါ့လိုလိုက်ထိ)
Pat your head, pat your head, pat it just like me. (နှင့်ခေါင်းကိုပုတ်၊ နှင့်ခေါင်းကိုပုတ်၊ ငါ့လိုလိုက်ပုတ်)

WRITING STARTS

ဟိုးမကြာခင်ကတည်းက လေးတွေက ခဲတံကိုင်တတ်နေပြီ



ကလေးတွေဟာ မျက်လုံး-လက် ညီညွတ်မှုရှိဖို့ အခွင့်အလမ်းကို လိုအပ်ပြီး အတွေးအမြင်များကို ဂုဏ်သိမ်းနိုင်ပြီး အခြားသူတွေက ဖတ်လိုရကြောင်းကို နားလည်ထားဖို့ အခွင့်အလမ်းလိုပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- ထမင်းစာချိန်မှာ သူတို့ကိုလက်ဖြင့်ကိုင်ဖို့၊ ထိုးဖောက်ဖို့၊ သေးငယ်တဲ့အစားအစာကိုကောက်ယူဖို့ ခွင့်ပြုပေးထားပါ။ လျှောက်ခြစ်နိုင်ဖို့ သူတို့ကိုရောင်စုံခဲတံပေးထားပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်စကလေး- ခဲတံနဲ့ဖျက်လို့ရတဲ့မာကာပင်တွေကိုပေးထားပါ။ ဒါမှ သူတို့လေ့ကျင့်ခွင့်ရမယ့် အရောင်ခြယ်လို့ရပါမယ်။ သူတို့လက်နဲ့ သံပေါ်မှာ ရေးဆွဲနိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါ။ သူတို့ကို စာရွက်ဖြိုစေပြီး ထိုအပိုင်းအစတွေကို ကော်နဲ့အတူပြန်ဆက်ခိုင်းပါ။ ကော်လုံးကို လုပ်ပေးထားပါ။ ဒါမှသူတို့လိမ့်ကစား၊ ဖြိုထုတ်၊ ဖြတ်ထုတ်ကစားလို့ရမယ်။
- ကျောင်းပျော်အရွယ်- သူတို့နာမည်လိုမျိုး ရင်းနှီးတဲ့စကားလုံးတွေကို စရေးလာနိုင်မယ်။ ကတ်ထူပြားမှာ အပေါက်ထိုးဖောက်ပြီး ဆွဲဝင်ဆွဲထွက်လုပ်နိုင်ဖို့ ဖိနပ်ချည်ကြိုးတစ်ကြိုးကို ပေးထားလိုက်ပါ။ စာရွက်ပေါ်မှာ စတစ်ကာကပ်ဖို့ ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ကလေးအား သူတို့ရေးဆွဲသည့်အနုပညာကို ခေါင်းစဉ်တပ်တတ်အောင်ကူပေးပါ သို့မဟုတ် သင်ရေးပေးဖို့ သတိပုံခေါ်ခိုင်းပါ။ ကုန်စုံဆိုင်စာရင်းတစ်ခုကို စာရွက်ပေါ်မှာ အတူရေးကြပြီး ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါ ၎င်းကို သုံးပါ။

နိုဝင်ဘာလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- စာကြည့်တိုက်ပုံပြင်ပြောချိန်တွေဟာ စာရေးသားခြင်းအတွက် အခွင့်အလမ်းကို ဖန်တီးပေးထားပြီး အချို့စာကြည့်တိုက်တွေမှာဆိုရင် စာရေးသည့်စင်တာ ရှိကြပါတယ်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို www.cadl.org မှာ သို့မဟုတ် www.elpl.org မှာ ရှာဖွေလိုက်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
“opposite game (ဆန့်ကျင်ဘက်ဂိမ်း)” ကို ကစားပါ။ စကားလုံးတစ်လုံးပြောပြီး သင့်ကလေးအား ဆန့်ကျင်ဘက်စကားလုံးတစ်လုံးကို ပြန်ပြောစေပါ။	W ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်းW ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ “W’s” နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /W/ စကားလုံးနဲ့စပြီး water (သီးသား) လို့အသံထွက်ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှာကြမယ်။	ဒီနေ့ရဲ့ပုံရိပ်ကတော့ ဘဲဥပုံပါ။ ဒီနေ့မှာ ဘယ်ဥပုံ ဘယ်နစ်ခုသင်ရှာနိုင်သလဲဆိုတာ ရေတွက်လိုက်ပါ။	ဒီနေ့အတွက် နံပါတ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ အဲဒီရွေးလိုက်တဲ့နံပါတ်ကနေ ပစ္စည်းဘယ်နစ်ခုကို သင်ရှာတွေ့နိုင်မလဲကြည့်ပါ။ ထိုနံပါတ်ကို မိတ္တူကူးထားသည့်အရာဖြင့်သင်တွေ့ရှိ လျှင် ကြည့်ရပါ။	သင့်ကလေးနှင့်အတူ လူကားတက်ဆင်းသည့် အခါ လူကားထစ်ကို ရေတွက်သွားပါ။	နေရာတွေကို ပြောင်းပေးပါ။ သင့်ကလေးသင့်ကို ဂရုစိုက်မှုပေးသည့်အခါ ကလေးတစ်ယောက်လို နေပေးပါ။	ထမင်းစားချိန်တွေမှာ ပန်းကန်ပြားခံစိတ်ကို သုံးပေးပါ။ ဒါတွေက ပြည့်စုံခမ်းနားနေစရာ မလိုပါဘူး။
နေ့လည်စာလွယ်တွေထဲမှာ အညှိရောင်စာရွက်နဲ့ ရုပ်သေးရုပ်တွေကို လုပ်ပေးပါ။ သင့်ရဲ့ရုပ်သေးရုပ်တွေကိုယူပြီး သင့်ကလေးနှင့်အတူ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ပြောပြပါ။	ပုံပြင်တစ်ခုကို အတူ တွင်လိုက်ပါ။ ထိုပုံပြင်အား အခြားအရာတွေ အလှည့်ကျ ထပ်ထည့်ပြောပါ။ ထိုအရာများကို ရေးချပါ။	သင့်ကလေးအား စားပွဲကို ပြင်ခိုင်းပါ။ ဘယ်တစ်ယောက်က ဘယ်မှာထိုင်မလိမ့်တာကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။	သီဆိုမယ်- “Clap your hands 1, 2, 3. (လက်ခုပ်တီး 1, 2, 3.) Clap your hands just like me.” (ငါလို လက်ခုပ်တီး) (Then roll, wave, etc. ထို့နောက် လိမ့်ပြီး ခါပါ စသဖြင့်)	လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ သို့မဟုတ် ဒေသရှိသဘာဝ စင်တာသို့ လည်ပတ်ပြီး တိရိစ္ဆာန်တွေကို လိုက်လည်ကြည့်ပါ။	ကျနော်တို့အားလုံးက ဘယ်လိုပြိုင်စံရှားဖြစ်ပြီး အတူပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပေးပါ။ သင့်ကလေးအား အတူစပါယ်ရှယ်မြှုပ်စေတဲ့အရာအချို့ကို သူတို့ဟာသူတို့ အမည်ပေးတတ်အောင်ရေးခိုင်းပါ။	ကတ်ထူပြန်စာရွက်အတူ ကပ်ပြီး မှန်ဘီလူးလုပ်ပါ။ “I Spy (ငါ့သူလျှို)” ဂိမ်းကို ကစားပါ။ သို့မဟုတ် စူးစမ်းလေ့လာသူအဖြစ်နေပြီး ကစားပါ။
သင့်ကလေးအား သူတို့ရဲ့အကြိုက်ဆုံး စာအုပ်တွေ၊ သီချင်းတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ စတဲ့အမည်တွေကို စာရင်းချရေးကူပေးပြီး သူတို့အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ထိုအရာကို ပြန်ပြန်ဖို့ သိမ်းထားပေးပါ။	ဒီနေ့မှာတော့ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ဆီ ကို စာတစ်စောင်ရေးပါ။	အိုးကြီး သို့မဟုတ် စောင်ပေါ်မှာ ပဲစေ့ သို့မဟုတ် အီတလီခဲခါက်ဆွဲခြောက်တွေနဲ့ကစားပါ။ အဲဒီထဲမှာ ကားရုပ်တွေကိုမောင်းပါ။ ကော်ထုတ်ပါ။ တိုင်းတာသည့်ခွက်နှင့် လောင်းထည့်ပါ။	X ကတော့ ဒီနေ့အတွက် စကားလုံးပါ။ ၎င်း X ကို အတူတူ ရှာဖွေကြမယ်/ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ “X’s” နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြမယ် သို့မဟုတ် /X/ စကားလုံးနဲ့စပြီး box (ဘော့စ်) လို့အသံထွက်ရတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှာကြမယ်။	ဒီအပတ်မှာတော့ သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာကြည့်တိုက်သွားပြီး ပုံပြင်ပြောအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ပါ။ စာအုပ်ကို ရှာဖွေစိစစ်ပါ သို့မဟုတ် အမှာစာလောက် ဖတ်ပါ။ အစီအစဉ်များကို စစ်ဆေးရန်- www.cadl.org/events သို့မဟုတ် www.elpl.org	သင့်ကလေးနဲ့အတူ မိမိတို့ပုံကို ပြန်ဆွဲကြပါ။ အဲဒီအရာအကြောင်းကို အတူ ပြောကြပါ။	သင့်ကလေးအား အီတလီခဲခါက်ဆွဲခြောက် နှင့် ကော်ကိုပြောပြီး စာရွက်အပိုင်းတွေနဲ့ ပုံစံခိုင်းပါ။
ဒီလရဲ့သီချင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။	ဒီအပတ်မှာတော့ သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာကြည့်တိုက်သွားပြီး ပုံပြင်ပြောအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ပါ။ စာအုပ်ကို ရှာဖွေစိစစ်ပါ သို့မဟုတ် အမှာစာလောက် ဖတ်ပါ။ အစီအစဉ်များကို စစ်ဆေးရန်- www.cadl.org/events သို့မဟုတ် www.elpl.org	ပန်းကန်ချပ်တစ်ခုပေါ်မှာ ပိုင်းချပ်တစ်ခုဆွဲပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအား လေးပုံသုံးပုံ ခွဲပါ။	သင့်လက်ပတ်လည်မှာ	ကျေးဇူးတင်သည့်စာကို အတူရေးကြပါ။ သင်တို့ကျေးဇူးတင်လိုတဲ့ သင်တို့မိသားစုဝင်တစ်ယောက်စီရဲ့အမည်တွေကို ရေးစေပါ။	လက်ကိုမှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ဆေးကြောတတ်အောင် သင့်ကလေးကို သင်ပေးပါ။ အချိန်မှန်မှန်ဆက် လက်ဆေးကြောတတ်သွားစေဖို့ သီချင်းတစ်ပုဒ် ပြင်ဆင်ပေးပါ။	ဒီနေ့မှာ မိသားစုအကြောင်း ပြောပါ။ ဒါကသင့်အတွက် ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ? သင့်မိသားစုမှာ ဘယ်သူတွေပါလဲ? ပုံတစ်ပုံကိုဆွဲပါ သို့မဟုတ် ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ရေးပါ။
ဒီနေ့အရောင်ကတော့ မီးခိုးရောင် ျစ်။ ဒီနေ့မှာ မီးခိုးရောင် ရှိတဲ့ပစ္စည်းဘယ်နစ်ခုရှာတွေ့နိုင်မလဲ ကြည့်ရအောင်။ မီးခိုးရောင်အကြောင်းကို ပြောပါ။	လမ်းလျှောက်နေရန် သို့မဟုတ် ကားမောင်းနေရန်မှာ သင်မြင်ရတဲ့သင်္ကေတတွေကို အမည်ပေးပါ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးက သင်္ကေတဘယ်နစ်ခုကို သိမှတ်နိုင်သလဲဆိုတာ ရေတွက်ပါ (ရပ် သင်္ကေတ၊ ကုန်စုံဆိုင် ဆိုင်းဘုတ်၊ စားသောက်ဆိုင် စသဖြင့်)။	သင့်ကလေးမြေသည်းကို အတူညှပ်ပါ။ အိမ်ပတ်လည်ရှိ ပစ္စည်းများကို “ပေ” အမှတ်ဖြင့် တိုင်းတာပါ။ သင့်အိမ်က ဘယ်နဲ့ “ပေ” မြင့်လဲ?	တွားသွားခြင်း၊ ခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ရှိပစ္စည်းများကိုပတ်၍ခုန်ပေါက်ခြင်းများကို လုပ်ပါ။	ဒီနေ့မှာ မိသားစုပုံပြောချိန်အဖြစ် ထားပါ။ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ယောက်စီကို မိမိနှစ်သက်တဲ့စာအုပ်ကိုရွေးခိုင်းပြီး အတူဖတ်ကြပါ။	အားလပ်ရက်တွေက စိတ်စိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်ကို အသက်ရှူခြင်းဖြင့်စိတ်ဖြေနိုင်ဖို့ ပူဘောင်းမုတ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။	ကော်တုံးဖြင့်ကစားခြင်းက စိတ်သက်သာရာရစေတဲ့လူပုံများဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတူလုပ်ဆောင်ပြီး သင်တို့ကိုယ်ကို စိတ်ဖြေနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတွေကိုပြောဆိုနေကြချိန်မှာ ထိုအရာကို ထိုးဖောက်ကစား၊ ဖြိုကစား၊ ညှစ်ကစား၊ ထုကစားတာမျိုးတွေ လုပ်ပါ။

သီချင်း-
If You're Happy and You Know It
(သင်ပျော်ပြီး ဒါကိုသိတယ်ဆိုရင်)

If you're happy and you know it clap your hands. (သင်ပျော်ပြီး ဒါကိုသိတယ်ဆိုရင် လက်ခုပ်တီး)
If you're happy and you know it then your face will surely show it. (သင်ပျော်ပြီး ဒါကိုသိတယ်ဆိုရင် သင့်မျက်နှာမှာ ပေါ်နေမှာ)
(သင်ပျော်ပြီး ဒါကိုသိတယ်ဆိုရင် လက်ခုပ်တီး)
(“ခေါင်းကိုညှိတ်,” “မြေကိုဆောက်,” and “သုံးခုလုံးလုပ်.” ကိုလည်းလုပ်ကြည့်ပါ။)



SAVE, SPEND, GIVE

(စုမယ်၊ သုံးမယ်၊ ပေးမယ်)

တာဝန်နှင့်ငွေစီမံမှုအားငယ်ရွယ်ချိန်မှာ မိတ်ဆက်ပေးထားခြင်းက သင့်ကလေးကို ငွေကြေးမှာတာဝန်ယူတတ်သည့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေး- စုဖို့၊ သုံးဖို့၊ ပေးဖို့ကို လုပ်တတ်အောင် "Save Jar (ပိုက်ဆံစုပူး" နဲ့အတူ မုန့်ဖိုး သို့မဟုတ် ငွေအရွယ်ကို ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့နားလည်နိုင်သည့်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ မျှဝေခြင်းနှင့် သုံးစွဲခြင်းမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ဘယ်လိုချရတယ်ဆိုတဲ့အတွေးအခေါ်မျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ်- သင့်ကလေးအား အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်သည့်အကျင့်ကို သင်ယူစေပြီး ကားစောင့်သည့်အခါ သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်မှာ လိုင်းနဲ့ရပ်စောင့်ရသည့်ခါမျိုးတွေမှာ သင့်ရဲ့စိတ်ရှည်တတ်မှုကို ပြပါ။ စိတ်ရှည်ခြင်းက ငွေစုခြင်းရဲ့ အဓိကအပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။
- မူကြိုကလေး- ငွေကြေးနာမည်နဲ့ ငွေအမျိုးအစားခွဲခြားမှုကို လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အခြေခံငွေကြေးစနစ်ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါ။ သူတို့အား "စတိုးဆိုင်" ဆိုသည့်ဝါဒကို ဆော့ခိုင်းပြီး သင်တို့ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါ အလုပ်ငယ်တစ်ခုကိုပေးပါ။ ဥပမာ စာရင်းမှာပါတဲ့အရာကို ရှာတာ သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံကို ငွေလက်ခံသူထံပေးခိုင်းတာမျိုးပေါ့။

ဒီဇင်ဘာလ

ဒေသအရင်းအမြစ်- CACS Head Start ဟာ အသိုင်းအဝိုင်းရှိမိသားစုများအတွက် Money Management (ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု) အတန်းတွေကို ပို့ချပေးပါတယ်။ MSUFUCU Financial Education ဟာ ဒေသရှိကျောင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကလပ်များမက ပညာရေးနှင့်ဆိုင်သောတင်ဆက်မှုများ၊ အစီအစဉ်များနှင့်လှုပ်ရှားမှုများကိုပေးနိုင်ရန်အတွက် အခြားသောအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့တို့နှင့်လည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ၎င်း www.cacsheadstart.org/Family-Services နှင့် www.msufcu.org/events ကို ဝင်ရောက်လေ့လာကြည့်ပါ။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ
သင့်ကလေးနှင့်ဖုန်းပြောနေသည့်ပုံစံမျိုး သရုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်ကလေးအသင့်စာဖတ်တတ်နိုင်ဖို့ တိုးတက်သည့်ဝေါဟာရနှင့်ပြောပါ။	Y ကတော့ ဒီနေ့အတွက်စကားလုံးပါ။ ၎င်း Y ကို အတူတူ ရှာဖွေကြည့်မယ်/ရေးဆွဲကြည့်မယ်။ ဒီ "Y's" မိတ်ဆက်ပေး သို့မဟုတ် /Y/ စာလုံးနှင့်စပြီး yellow (ရိလုံး) လို့အသံထွက်တဲ့စကားလုံးကို ရှာဖွေပါ။	စာရွက်ပေါ်မှာ 1-5 ထိ ဂဏန်းကို ရေးပါ။ ဂဏန်းတစ်ခုစီဘေးမှာ ရှာဖွေသည့်အရာများကို ရေးဆွဲပါ။ (1-ဘော်လုံး၊ 2-ခြေစွတ်၊ 3-အုတ်ခဲ စသဖြင့်)	စာရွက်ဆွဲခြင်း- သင့်ကလေး၏ကောင်းပြီးရွှေ့လျားသည့်ကြက်သားများကြီးထွားစေဖို့ စာရွက်တွေကိုဖြုတ်ပါ။ ရမယ်ဆိုရင် ထိုစာရွက်ကို ပုံဖော်အနုပညာလုပ်ဖို့ ကော်နှင့်ကပ်ပါ။	သင်၏အနှစ်သက်ဆုံး အရာဝတ္ထုတွေကို ပြောပါ။ ဒီနေ့မှာတော့ နေရာတိုင်းအနီးအနားမှာ ပတ်လမ်းလျှောက်ပြီး ထိုအရာဝတ္ထုများကို လိုက်လံရှာဖွေပါ။	မုန့်ရေ့မှာ အလှည့်ကျ မျက်နှာပုံစံတွေ လုပ်ပြကြပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားကြောင်းကိုလုပ်ပြပြီး ဘယ်အရာတွေက စိတ်လှုပ်ရှားဖို့ကောင်းစာလဲဆိုတာ ပြောပြပါ။	သင်အိမ်ဘေးနားမှ ပစ္စည်းတွေကို စုဆောင်းပါ။ ထိုအရာများကို အရွယ်အစားအလိုက်ခွဲပါ- အသေး၊ အလတ်၊ အကြီး၊ သေးသေးလေးအရွယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထုခွဲပါ။
သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာ အခြေအနေကို ပြောပြပါ။ သင်ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ? အဆင်ပြေလား? သင်ဘယ်သူ့ကိုတွေ့ခဲ့လဲ? နေ့လည်စာအတွက် ဘာတွေစားခဲ့လဲ?	ကာရန်ဖြင့်သွားသည့်ဝါဒကို ကစားပါ။ စကားလုံးတစ်လုံးကို ပြောပြီး ထိုစကားလုံးကားရန်နှင့်ကိုက်ညီမည့်စကားလုံးတစ်လုံးကို သင့်ကလေးအား ပြောခိုင်းပါ။	ပုံစံတစ်ခုကို အတူလုပ်ဆောင်ကြပါ။ အရောင်မတူတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုပြောင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ နောက်တစ်ပုံက ဘာလားလဲ?	"Follow the Leader (ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်)" ဝါဒကိုကစားပါ။	ခန့်မှန်းရသည့်ဝါဒမျိုးကို ကစားပါ။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဖော်ပြပြီး ဒါကဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ သင်ခန့်မှန်းနိုင်စေပါ။ ထို့နောက် သင့်ကလေးကို တစ်ခုခုဖော်ပြခိုင်းပါ။	သင့်ကလေးကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ- ဥပမာ ဘာခြေစွပ်ကို စွပ်ရမလဲဆိုတာမျိုးပေါ့။ ရွေးချယ်မှုပေးခြင်းက မမှီအားမထားမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုကို ရရှိစေပါတယ်။	ပြန်အသုံးပြုရတဲ့ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်တဲ့ စာတွေ၊ စာရွက် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ပုံးတွေကို တစ်ခုခုဖြစ်အောင် ထွင်ပါ။
ဆောင်းရာသီမှာ တိရစ္ဆာန်တွေဘာလုပ်တတ်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါ။	Z ကတော့ ဒီနေ့အတွက်စကားလုံးပါ။ ၎င်း Z ကို အတူတူ ရှာဖွေကြည့်မယ်/ရေးဆွဲကြည့်မယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ "Z's" နဲ့ဆိုင်တဲ့စာလုံးကိုရှာကြည့်မယ် သို့မဟုတ် /z/ စကားလုံးနဲ့စပြီး zebra (ဇီဇရာ) လို့အသံထွက်တဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှာကြည့်မယ်။	ဒီနေ့မှာ သင်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ (သင်အဆောက်အအုံတွေ၊ လူတွေ၊ မျက်နှာကြက်များ၊ စသဖြင့်) ပုံစံခွက် တွေကို ရှာဖွေပါ။ ထိုအရာအကြောင်းတွေကို ပြောပြပါ။	သီချင်းဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် လက်ခုတ်တီးပြီး သီချင်းရပ်ကာ "ကိုယ်မလုပ်ပဲနေပါ" ဒါကကောင်းသောနားဆင်ခြင်းလည်းဖြစ်သလို ညီညာတဲ့လေ့ကျင့်မှုမျိုးလည်းဖြစ်စေပါတယ်။	သင့်ကလေးအား သင်စာရေးဖို့ရာ စာခေါ်ခိုင်းပါ။ သူတို့ရဲ့စကားလုံးတွေကို ပြန်ပြပြီး ထိုစာတွေကို အထူးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်ဆီကို ပေးပေးလိုက်ပါ။	သင့်ကလေးနဲ့အတူ မိနစ် 20 လောက် ပျော်ပျော်ကစားပေးပါ။ သူတို့ကို ဦးဆောင်ခိုင်းပါ။	ကွတ်ကီများကို ဖတ်ပြီး သင်မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှကြားဖွဲ့ပါ။
ဒီနေ့မှာ Michigan နဲ့ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိဆောင်းရာသီအကြောင်းပြောပါ။ နေရာတိုင်းမှာအေးပါသလား?	ဝက်ဝံပုံတွေ (သို့မဟုတ် အခြားအရာတွေ) ကို စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ အတူရှာပါ။ သင်ရှာတွေ့နိုင်တဲ့အရာကို ရေတွက်ပါ။	ဂဏန်းစဉ် 10 ကနေ အရှေ့ဖက် ပြန်ရေတွက်လာပါ။	ဆီးနှင်းပွင့်ပုံစံပုံစံလုပ်ပါ။ ပြီးတော့ နှင်းလူသား၊ ပြီးတော့ အတူ ဖြိုချလိုက်ပါ။	"I Spy (ငါ့သူလျှို)" ကို ကစားပါ။ "I spy something round and yellow. (ဒီ လုံးပြီး ဝါတဲ့အရာတစ်ခုစာလုံးကို ငှက်ထားတယ်)" လို့ပြောပါ။ ဒါကဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ သင့်ကလေးမှ ခန့်မှန်းလို့ရမကြည့်ပါ။	သင့်ကလေးမှ တစ်ခုခုကိုကောင်းစွာလုပ်နိုင်တဲ့ခါ ချီးမွမ်းပေးပါ။ တိတ်ကျကျ ဖြစ်စေပါ။	အေးတဲ့ရာသီအတွက် အဝတ်ဝတ်ဆင်ခြင်း ချွတ်ခြင်းတွေကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။
ဒီနေ့မှာ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်းကို ပြောပါ။ သူငယ်ချင်းကောင်းဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုသလဲ?	ဒီအပတ်မှာ သင့်ကလေးနဲ့အတူ စာကြည့်တိုက်ကို သွားလည်ပါ။ စာအုပ်ကို ရှာဖွေစီစစ်ပါ သို့မဟုတ် အမှာခဏလောက် ဖတ်ပါ။	ဒီနေ့ရဲ့ပုံရိပ်ကတော့ စိန်ပုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ စိန် ဘယ်နှစ်လုံးသင်ရှာဖွေနိုင်လဲဆိုတာ ရေတွက်ပါ။	အပြင်သွားပြီး ဆောင်းရာသီက ဘာနဲ့တူတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ။ အဲဒါမှာ နှင်းကျနေလား?	ဒီနေ့မှာ လက်ဆောင်ပေးခြင်း အကြောင်းကို ပြောပါ။ သင်ချစ်တဲ့သူအတွက် ကိုယ့်ကိုယ် လုပ်တဲ့လက်ဆောင်တစ်ခုအကြောင်းကို ပြောပါ။	ပုံတွေကို ပြုလုပ်သွားတဲ့အဆင့်တွေကို ဦးစားပေးပြီး ထွက်လာမည့်ပုံကို အရေးမစိုက်ပဲ အတူရေးဆွဲပါ။ သင်တို့မှ မိမိက ဘာပုံတွေဆွဲနေတယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောပြကြပါ။	နှင်းလူသားပုံကို အတူဆွဲကြပါ။ သင်တို့ရဲ့နှင်းလူသား အတွက် လိုအပ်သည့်အရာများကို ပြောပြပါ။ ထိုအရာက ဘာအရာဝတ္ထုဖြစ်သင့်သလဲ?

သီချင်း- Twinkle, Twinkle, Little Star (မှိတ်တုတ်၊ မှိတ်တုတ်၊ ကြယ်ကလေးရယ်) How I wonder what you are. (သင်ကဘာလဲဆိုတာ ငါအံ့သြမိတယ်) Up above the world so high, (ကမ္ဘာ့ရဲ့အမြင့်တစ်နေရာမှာ) Like a diamond in the sky, (ကောင်းကင်မှာ စိန်တစ်ပွင့်လို့) Twinkle, twinkle, little star (မှိတ်တုတ်၊ မှိတ်တုတ်၊ ကြယ်ကလေးရယ်) How I wonder what you are. (သင်ကဘာလဲဆိုတာ ငါအံ့သြမိတယ်)

ကလေးတွေဟာဘာနဲ့တူလဲ- မွေးကင်းစမှ 5 နှစ်သားအရွယ်

ဘာနဲ့တူသလဲ- "အရပ် များ: သင်ယူစရာ ကရိယာများ" NAEYC Brochure #571

ဘယ်ကလေးနှစ်ယောက်မှ တစ်ပုံစံထဲ မကြီးထွားမဖွံ့ ဖြိုးလာပါဘူး။ သင့်ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို သင်ကြည့်တဲ့အခါ ဒါတွေက သင်မြင်တွေ့နိုင်တဲ့အရာအချို့ပါ။ သင့်ကလေးဟာ ဘယ်လိုကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးလာတယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းရှိလျှင် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင် သင့်ကလေးဆရာဝန်နဲ့သင်ဆွေးနွေးပြောနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အဝေးပြောခမလုပ်ပဲခေါ်နိုင်သည့်ဖုန်းများကို ခေါ်နိုင်ပါတယ်။



အနီးစပ်ဆုံးအသက်

ကလေးတွေဟာ ဘာနဲ့တူသလဲ

မွေးကင်းစမှ 3 လအထိ

လူတွေကို စပြီးတတ်လာမယ်
 သွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နောက် သို့မဟုတ် မျက်လုံးပါတဲ့ပစ္စည်းနောက်ကို လိုက်တတ်တယ်။
 မျက်နှာနဲ့ တောက်ပတဲ့အရောင်တွေကို ပိုသဘောကျနှစ်သက်လာမယ်
 လက်ကမ်းတတ်လာမယ်။ လက်တွေကို စူးစမ်းကြည့်မယ်၊ခြေကန်ဆောက်မယ်၊ခေါင်းထောင်လာမယ်
 ကြည့်ရှုမှုတွေနဲ့ စုပ်တတ်လာမယ်
 အော်ငိုမယ် သို့သော် ချီထားတဲ့အခါ အချောခံတာကြိုက်လာမယ်
 အသံရှိရာဆီကို ခေါင်းလှည့်မယ်

4 လမှ 6 လအရွယ်

မိဘနှင့် အစ်ကိုအစ်မထက် အခြားလူတွေကို ပိုနှစ်သက်လာမယ်
 စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ရလဒ်မျိုးတွေဆို ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ဆောင်လာမယ်
 စူးစိုက်စွာနားထောင်မယ်။ တစ်ခုခုပြောလာရင် တုန့်ပြန်မှုပြန်ပြုတတ်လာမယ်
 ရယ်မယ်။ အသံပြန်ပြုမယ်။ အသံတွေကို လိုက်တတ်လာမယ်
 လက်တွေ ခြေတွေကို စူးစမ်းလုပ်ကြည့်တတ်တယ်။ ပါးစပ်ထဲကို ပစ္စည်းတွေ လျှောက်ထည့်တတ်တယ်
 မှီလို့ရတဲ့ခါ၊ လှိုမ့်တဲ့ခါ၊ အမြန်သွားတဲ့အခါ၊ ရုန်လွှားတဲ့အခါ ထိုင်ချတတ်လာမယ်
 လက်မှမသုံးပဲ ဆုပ်ကိုင်တတ်တယ်။ ချိတ်ထားသည့်ပစ္စည်းတွေကို ကိုင်ကစားတယ်
 ခဏခဏပြုံးမယ်

7 လမှ 12 လအရွယ်

ရိုးရှင်းတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို မှတ်မိမယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့အမြင်တွေကို စဉ်းစားတတ်တယ်
 သူတို့ကိုယ်၊ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ရင်းနှီးတဲ့လူတွေရဲ့အသံတွေကိုသူတို့သိလာတယ်
 ကိုယ့်နာမည်နဲ့အခြား မကြာမကြာကြားဖူးတဲ့စကားတွေကိုကိုယ်သိလာမယ်
 ပထမဆုံးအမိပျိုယ်ပိုတဲ့စကားလုံးတွေကို ပြောလာမယ်
 ပစ္စည်းတွေကို လက်နဲ့ စူးစမ်းမယ်။ ဆောင့်ထုမယ် သို့မဟုတ် ခါမယ်
 ဖွတ်ထားတဲ့အရာတွေကိုရှာမယ်။ ပစ္စည်းတွေကို အိတ်ထဲထုတ်မယ်ထည့်တတ်လာမယ်။
 တစ်ယောက်တည်းထိုင်တတ်မယ်
 တွားသွားမယ်။ ကိုယ့်ကို ဆွဲထမယ်။ ရပ်မယ် ၊ လမ်းလျှောက်တတ်မယ်
 ရှက်တတ်လာပုံရှိမယ် သို့မဟုတ် သူစိမ်းတွေနဲ့မကြိုက်တာတွေဖြစ်လာမယ်

1 နှစ်မှ 1 နှစ်ခွဲအရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်တွေလုပ်သလိုလိုက်တတ်လာမယ်
 စကားလုံးတွေ အတွေးအခေါ်တွေ ပိုနားလည်လာမယ်၊ပြောလာမယ်
 ပုံပြင်တွေကို ကြိုက်လာမယ်
 ပစ္စည်းတွေကို စမ်းသပ်တော့မယ်
 ညီညီညာညာလမ်းလျှောက်မယ်။ လှေခါးတက်တတ်မယ်
 ကိုယ့်ကို ရဲရဲတင်းတင်းပြောလာနိုင်မယ် သို့သော် ရင်းနှီးတဲ့သူတွေနဲ့မှ ပိုပြောချင်မယ်
 ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုပုံစံတွေကို သိမှတ်လာမယ်
 သူငယ်ချင်းထားတတ်လာမယ် သို့သော် တစ်ယောက်တည်းလည်း ကစားတတ်လာမယ်
 ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူတွေက မိမိကို ဘာလုပ်နိုင်ချင်သလဲဆိုတာ စနားလည်လာမယ်။
 သို့သော် သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့မထိန်းနိုင်သေးဘူး

1 နှစ်ခွဲမှ 2 နှစ်အရွယ်

ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းမယ်
 ပိုပိုပြီး နားလည်တတ်လာပြီး စကားပြောလာမယ်
 ပြီးအောင်လုပ်နိုင်တဲ့အခါ ဂုဏ်ယူဝင့်ကြားတတ်လာမယ်။ အလုပ်တွေမှာ ကူညီရတာပျော်မယ်
 မိမိကိုယ်ကို ပိုထိန်းတတ်လာတာပြန်ပြန်ပြီး ပြေးကစားတော့မယ်
 အခြားသူတွေနဲ့ပိုကစားလာမယ်
 ဟန်ဆောင်ကစားတဲ့စိမ်းတွေ စဆော့လာမယ်

2 နှစ်မှ 3 နှစ်ခွဲအရွယ်

အတတ်ပညာအသစ်တွေကို သင်ယူရတာ နှစ်သက်တယ်
 ဘာသာစကားကို အလျင်အမြန်သင်ယူနိုင်တယ်
 အမြဲတမ်း သွားချင်နေတယ်
 အန္တရာယ်ဆိုတာကို သိနားလည်လာမယ်
 လက်တွေ လက်ချောင်းတွေနဲ့ ပိုထိန်းချုပ်တတ်လာမယ်
 လွယ်လွယ်နဲ့စိတ်ရှုပ်တတ်လာမယ်
 ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်လုပ်တတ်လာမယ်။သို့သော် တစ်ယောက်ယောက်ကို အားကိုးပြီးလုပ်နေတုန်းပဲ

3 နှစ်ခွဲမှ 5 နှစ်အရွယ်

ရင်းနှီးတဲ့ပုံစံလေးတွေကို လုပ်တတ်လာမယ်
 ပိုကြာတဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထားတတ်လာမယ်
 ရိုင်းစိုင်းတတ်လာမယ်၊ဆိုးလာနိုင်တယ်။ မယုံနိုင်ဖွယ်စကားမျိုးတွေ သုံးတတ်လာနိုင်တယ်
 စကားအများကြီးပြောပြီး မေးခွန်းတွေများများမေးတတ်လာမယ်
 ဆယ်ကျော်သက်တွေသုံးတဲ့အရာတွေလိုချင်လာမယ်။ အနုပညာပန်းချီဆွဲတာတွေကို
 သိမ်းထားတတ်လာမယ်
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတတ်တွေနဲ့ သတ္တိရှိမှုတွေကို စမ်းသပ်လာမယ်
 ပြဇာတ်ဆန်တဲ့ပုံစံ ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမယ်
 သူငယ်ချင်းနဲ့ဆော့ရတာကြိုက်ပြီး ပျောက်ဆုံးတာတွေကို မကြိုက်တတ်ဘူး
 မျှဝေပြီး တစ်ခါတစ်လေ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်တတ်လာမယ်



ကလေးအသက် မွေးကင်းစမှ 3နှစ်သားအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေဖွံ့ ဖြိုးမှုဆိုင်ရာနောက်ကျကျန်မှုနဲ့ မတန်မစွမ်းမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခမဲ့အကူအညီနဲ့ အချက်အလက်များအတွက် အဝေးပြောခမလုပ်ပဲခေါ်နိုင်သည့်ဖုန်း 1-800-EarlyOn (1-800-327-5966) ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ သို့မဟုတ် www.1800EarlyOn.org မှာ ဝင်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

မိဘများနှင့်ကလေးများ၊ အသက် 3 နှစ်မှ 5 နှစ်ရှိပြီး သင်ယူမှုမှာ အခက်အခဲရှိနေသူနှင့် အထူးပညာရေးမှာ အထောက်အကူသို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများလိုအပ်နေသည့်သူများအတွက် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဝေးပြောခမလုပ်ပဲခေါ်နိုင်သည့် 1-800-320-8384 ကိုခေါ်လိုက်ပါ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် www.BuildUpMi.org မှာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလိုက်ပါ။

LEARNING ON THE GO

အိမ်မှာ-

အိမ်မှကုန်လုပ်ငန်းတွေကို သင့်ကလေးအတွက်အနေနဲ့ ပျော်စရာသင်ယူမှုအဖြစ်သို့ နေ့တိုင်းလိုလို သင်ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။

အဝတ်လျှော်ဖွတ်ခြင်း

အဝတ်လျှော်သည့်လှုပ်ရှားမှုက သင်္ချာအတတ်နှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်း အတတ်တွေကို ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။ အသုံးဝင်တယ်လို့သိစွမ်းနိုင်ခြင်းက ကလေးတွေကို ကောင်းသောအရာတွေကို စိတ်ဝင်စားအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒါကနေ သူတို့ဟာ ကူညီတတ်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သင့်ကလေးဟာ-

- အရောင်ပျော့သောအဝတ်နှင့် နက်သောအဝတ်တွေကို စုပုံခွဲလာနိုင်မယ်။
- ခြေစွပ်တွေကို အစုံခွဲတတ်လာမယ်။
- ရှုပ်အင်္ကျီတွေကို ခေါက်ဖို့အတွက် စုပုံခွဲတတ်လာမယ်။

ထမင်းစားချိန်မှာ

ထမင်းစားချိန်မှာဆွေးနွေးခြင်းတွေက သင့်ကလေးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး သင်ယူမှုကို အားကောင်းစေပါတယ်။ ထမင်းစားချိန်မှာအပြန်အလှန်ပြုမူခြင်းဟာ ကလေးတွေကို ဘာသာစကား သုံးပြီး စီစဉ်သုံးသပ်လာတတ်စေပါတယ်။ ချစ်စရာကောင်းတဲ့စကားမျိုးကို သုံးတဲ့အခါ ခန့်မှန်းတတ်လာတယ်။

- သင့်ကလေးအား သူတို့၏တစ်နေ့တာအခြေအနေကိုပြောဖို့တောင်းဆိုပါ သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့တစ်နေ့တာအခြေအနေကို သူတို့အား ပြောပြပါ။
- သင့်ကလေးအား အစားအစာကူပြင်ဆင်ခိုင်းပါ— သုပ်စားဖို့အတွက် ဆလပ်ရွက်ခြေတာ၊ ခေါက်ဆွဲနက်ကို ဖွဲ့ခိုင်းတာ၊ သို့မဟုတ် စားပွဲကို ကူပြင်ခိုင်းပါ။

အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ

နေ့ကုန်ဆုံးတဲ့ချိန်မှာ သင့်ကလေးကိုအနားယူတဲ့ခါ အတူနေပေးပြီး အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေအောင်နဲ့ စိတ်အေးအေးရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။

- သင့်ကလေးရေတွက်နိမ့်မယ့် ပုံမှန်အိပ်ယာဝင်ချိန်ကို ထားထားပေးပါ။
- ဥပမာ- ရေချိုးတာ၊ သွားတိုက်တာ၊ ပုံပြင်ဖတ်တာ၊ အနမ်းပေးတာ၊ အိပ်ယာဝင်တာ။
- သင့်ရဲ့ကျောင်းပျော်ကလေးဟာ အိပ်ယာဝင်သည့်အလေ့အထကို ကူလုပ်ပေးနိုင်ပြီး ပုံပြင်နားထောင်ဖို့ အထူးအချိန်အခါမျိုးကို ရွေးတတ်သည်မက ပုံပြင်တွေထွင်ပြောတတ်မယ် သူ့ရဲ့တစ်နေ့တာကို ပြောပြတတ်လာမယ်။



ခရီးသွားခြင်း-

သင့်ကလေး၏သဘာဝတရားကိုစူးစမ်းလေ့လာခြင်းမှာ ရရှိစေဖို့ ခရီးသွားပြီး သင့်ကလေးနဲ့အတူ အပြန်အလှန်ရှိဖို့ ထိတွေ့နေဖို့ နည်းလမ်းရှာပါ။

ကား /ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ

- သင့်ကလေးရဲ့တစ်နေ့တာကို ပြောကြပါ။ တိကျသည့်မေးခွန်းများကိုမေးခြင်း- "မူကြိုမှာ ပုံဆွဲခဲ့သေးလား?" သို့မဟုတ် "ဒီနံရံပြပုံတွေပေါ်ပေါက်မုန့်ကို သားစားရဲ့လား?"
- သင့်ကလေး စဉ်းစားတတ်ဖို့ စီစဉ်ရေးဆွဲတတ်စေဖို့ ခဏကျရင်သင်သယ်သွားနိုင်မလဲဆိုတာကို သင့်ကလေးအားပြောပြပါ ("အိမ်ပြန်လမ်းမှာ အမေတို့ ဈေးကိုဝင်မယ်")။

လမ်းလျှောက်တဲ့ခါ

- လမ်းလျှောက်ချိန်မှာ သင့်ကလေးကိုခေါ်သွားခြင်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်ပဲကောင်းတာမကပဲ သူတို့ကို သဘာဝနဲ့တွေ့ကြုံရစေပြီး အပြင်လောကကို သင်ယူလာနိုင်စေပါတယ်။
- သင်တို့လမ်းလျှောက်တဲ့ခါ ကာရန်တွေ သို့မဟုတ် သီချင်းတွေနဲ့ ချီတက်လမ်းလျှောက်တာမျိုး လုပ်ပါ။ အမြန်လမ်းလျှောက်ပြီး သီချင်းဆို သို့မဟုတ် သံပြိုင်အမြန်ရွတ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် ပြန်နေပါ။
- သင့်ကလေးအား လုံခြုံမှုရှိအောင် ကားလမ်းဘေးမှာရပ်နေတာတွေ၊ ကားလမ်းမှ နှစ်ဖက်လုံးကြည့်ပြီးလျှောက်တာတွေကို လုပ်ပြပါ။
- သင့်ကလေးအားမေးခွန်းတွေ မေးပါ။ သားဘာအသံတွေကြားလဲ? သားဘာတိရိစ္ဆာန်တွေ တွေ့လဲ? ဒီနေရာသီဥတုက ဘာနဲ့တူလဲ?

အများလူသူရှိသည့်နေရာများ-

ကုန်စုံဆိုင်မှာ

သင်ကုန်စုံဆိုင်သွားတဲ့ခါ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိစေပဲ သင်ပြပေးပါ။

- သင့်ကလေးအား အစားအစာရွေးခွင့်ပေးပါ။ ဒီနေ့မှာ ပန်းသီးဝယ်သင့်လား၊ လိမ္မော်သီးဝယ်သင့်လား သို့မဟုတ် စပျစ်သီးဝယ်သင့်လား?
- သင်တို့ရဲ့ကုန်စုံဆိုင်ဝယ်ရန်စာရင်းနဲ့ သင့်ကလေးကို လိုအပ်ပစ္စည်းတွေကို ရှာခိုင်းပါ။
- သင်တို့အိမ်ပြန်ရောက်သည့်ခါ သင့်ကလေးအား ဗူးတွေ စီတွပ်ပူးတွေကို ပန်းသီးစီတာတွေကို ကူခိုင်းပါ။

ပန်းခြံ/ကစားကွင်းမှာ

လှုပ်ရှားမှုကနေ သင်ယူမှုဖြစ်လာအောင် နည်းလမ်းတွေ ရှာပါ။

- သစ်ပင်ကြီးဆီကို ဘယ်လောက်မြန်အောင်ပြေးနိုင်လဲ?
- ဘယ်လျော့သွားတဲ့ဟာက ကိုကြီးလဲ၊ အနီတစ်ခုလား ဒါမှမဟုတ် ငွေရောင်တစ်ခုလား?
- သင့်ကလေးအား လွှဲလိုက်သည့်အရေအတွက် သို့မဟုတ် အခြားကလေးတွေအရေအတွက်ကို ရေတွက်ခိုင်းပါ။

စာကြည့်တိုက်မှာ

စာကြည့်တိုက်က သင်ယူဖို့အခွင့်အလမ်းအစုံရှိတဲ့နေရာဖြစ်ပြီး ဘာသာစကားနှင့်စာအုပ်တွေကို လေ့လာဖို့ အရမ်းကောင်းတဲ့နေရာဖြစ်တယ်။

- သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်ကဒီရရှိဖို့ စာကြည့်တိုက်ကို သွားပါ။
- သင့်ကလေးအား သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက်စာအုပ်တွေကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။
- သင့်ကလေးအား စာအုပ်ကို ကောင်းကောင်းဂရုစိုက်တတ်ဖို့၊ စာအုပ်ဌ်းခြင်း၊ ပြန်အပ်ခြင်းတွေကို သင်ပေးပါ။
- သင်၏ဒေသရှိစာကြည့်တိုက်မှာ ပုံပြင်ပြောချိန်နှင့်အခြားအစီအစဉ်တွေကို တက်ရောက်ပါ။



အထောက်အပံ့ပေးသူများ



Ingham School Readiness Advisory Committee ၏ အဖွဲ့ခွဲဖြစ်သော EARLY LEARNING CALENDAR WORKGROUP (သက်ငယ်ပိုင်းကလေးငယ်များသင်ယူမှုပြုကွဲအဖွဲ့) လုပ်ဆောင်မှုအဖွဲ့

- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Wendy Boyce
- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Kim Fiebertz
- Michigan ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် ကလေးငယ်ဖွံ့ဖြိုးရေး စမ်းသပ်မှုအဖွဲ့မှ Laurie Linscott
- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Jennifer McCaffrey
- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Corrie Mervyn
- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Michelle Nicholson
- Capital Area ခရိုင် စာကြည့်တိုက်များမှ Thais Rousseau
- Spartan ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေးစင်တာ မှ Gloria Sabourin
- Ingham Intermediate School ခရိုင် မှ Mary Jo Wegenke
- မိဘဖြစ်သူ Jamie Yeomans

ကျေးဇူးတင်ပါသည်

Kalamazoo Early Learning Calendar မှ စာမျိုးကိုအသုံးပြုဖို့ ခွင့်ပြုပြီး အားပေးအားမြှောက်ပြုပေးသည့်အတွက် Kalamazoo Public Library ကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။
Capital Area District Libraries ၏ Marketing Department အား ဒီဇိုင်း၊ ပုံစံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံအားကူညီပေးသည့်အတွက် အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။